

ENTRE A REFLEXÃO E A AÇÃO EM TORNO DE UMA EXPERIÊNCIA DE FORMAÇÃO PARA O ALTO RENDIMENTO EM FUTEBOL.

Estágio Profissionalizante realizado no escalão sub-19 do Clube
Desportivo Nacional.

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo (Decreto-lei nº7/2006 de 24 de Março).

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

Tutor no Clube: Professor José Pedro Jacinto

Ricardo Luís Santos Vasconcelos

Porto, Junho de 2016

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Vasconcelos, R. (2016). Porto: R. Vasconcelos. ENTRE A REFLEXÃO E A AÇÃO EM TORNO DE UMA EXPERIÊNCIA DE FORMAÇÃO PARA O ALTO RENDIMENTO EM FUTEBOL. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; FORMAÇÃO; TREINO; ANÁLISE DO JOGO; MONITORIZAÇÃO.

Agradecimentos

No caminho percorrido para a concretização do trabalho, desde a entrada no mestrado até à entrega deste relatório, tenho a destacar a preponderância de determinadas pessoas ao longo do percurso. Assim, apresento o meu agradecimento:

Aos meus pais pela transmissão de valores e por sempre acreditarem em mim. Sem vocês, nunca conseguiria atingir este objetivo, pois sem o vosso exemplo não procuraria sempre ser melhor e alcançar novos patamares.

À minha família e namorada pelo constante apoio e coragem. Foram um grande contributo de variadíssimas formas, sempre compreensíveis e prestáveis.

Ao Professor Doutor Júlio Garganta pela orientação neste ano de estágio e partilha de experiências.

Ao Clube Desportivo Nacional, mais especificamente ao Professor Pedro Talhinhas, ao João, ao Albano, ao Salvador e Eduardo pela disposição de meios e aceitação imediata no clube.

Aos Treinadores José Pedro Jacinto e Idalécio Antunes por me receberem de portas abertas e partilharem tudo comigo. Pelo à vontade, aceitação e tratamento como membro da equipa técnica só tenho a agradecer.

À Professora Ana Fernandes e Bebiana Sabino pela disponibilidade e ajuda sempre que necessitei, sem vocês, nunca conseguiria estar a finalizar o relatório.

Índice

Agradecimentos	V
Índice de Figuras	XI
Índice de Quadros	XV
Índice de Anexos	XVII
Resumo	XIX
Lista de símbolos	XXI
Capítulo I	1
1. Introdução	3
1.1. Problematização da prática profissional.....	3
1.2. Razões e expetativas para a prática de estágio	4
1.3. Objetivos propostos para o estágio	6
1.4. Estrutura do relatório de estágio	7
Capítulo II	9
2. Enquadramento da prática profissional	11
2.1. Contexto legal e institucional.....	11
2.2. Contexto funcional.....	11
2.2.1. Caraterização do clube e departamento de formação.....	11
2.2.2. Caraterização da equipa e treinadores.....	13
2.2.3. Caraterização das competições	13
2.2.4. Caraterização do contexto de natureza funcional	14
2.3. Macro Contexto	15
2.3.1. Da modelação de jogo à operacionalização do nosso jogar	15
2.3.2. Conceitos e práticas de liderança.....	25
2.3.4. Prevenção de Lesões no Futebol	44
2.3.5. Monitorização da carga externa através das unidades de movimento inercial.....	48
Capítulo III	53
3. Realização da prática profissional.....	55
3.1. Modelo de Jogo próprio do CD Nacional Sub-19	55
3.1.1. Organização Ofensiva	57

Fase de construção	57
Fase de criação	60
Fase de finalização.....	63
3.1.2. Transição ataque-defesa	64
3.1.3. Organização defensiva	65
Pressing na zona de construção do adversário	65
Defesa à fase de criação	67
Defesa à fase de finalização	68
3.1.4. Transição defesa-ataque	69
3.1.5. Bolas paradas.....	70
Pontapé de canto defensivo	70
Pontapé de canto ofensivo	71
Livre lateral defensivo.....	72
Livre lateral ofensivo.....	73
3.2. Operacionalização do << jogar >> através do modelo de treino.....	74
3.2.1. Intervenção operacional no dia-a-dia: implicações da liderança e aprendizagens alcançadas com a prática.	84
3.2.2. Participação na operacionalização da forma de jogar: do conhecimento ao comportamento tático. Experiências e aprendizagens.	89
3.3. Observação e análise de jogo CD Nacional Sub-19	92
3.3.1. Mais-valias da observação – Experiências e particularidades do processo	102
3.4. Plano de prevenção primária das lesões	105
3.4.1. Execução do plano de prevenção: lições retiradas da sua aplicação	112
3.5. Aplicação prática da monitorização de carga externa.....	114
3.6. Interpretação e conclusões dos resultados	119
Capítulo IV.....	123
4. Conclusões e Perspetivas Futuras	123
4.1. Conclusões.....	123
4.2. Perspetivas de futuro	127

Capítulo V.....	129
5. Síntese final.....	131
Capítulo VI.....	133
6. Referências Bibliográficas	135
Capítulo VII.....	XXIII
Anexos	XXV

Índice de Figuras

Figura 1 - Interação das variáveis na definição do nosso modelo de jogo (Oliveira, 2015)	19
Figura 2 - Interação da intenção prévia, a concretização da ação de jogar e a reflexão do treinador no modelo de jogo (Tamarit, 2010)	20
Figura 3 - Modelo multidimensional de liderança no desporto de Chelladurai (2007)	28
Figura 4 - Modelo de observação e análise da performance	37
Figura 5 - Modelo explicativo da lesão desportiva de Meeuwisse et al. (2007)	46
Figura 6 – Equação para a predição da carga de treino (Catapult Sports, 2016).	51
Figura 7 - Sistema de jogo 4-3-3	56
Figura 8 - Sistema de jogo 4-4-2 Losango	56
Figura 9 - Quatro defesas, médio defensivo [participantes primários] e médios centro [participantes secundários]	57
Figura 10 - Disposição em 2-3-2-3 na fase de construção	58
Figura 11 - Disposição de 3-4-3 na fase de construção	59
Figura 12 - Movimento padrão: passe longo no lateral	59
Figura 13 - Jogo posicional na fase de construção	60
Figura 14 - Movimento padrão: passe em profundidade	60
Figura 15 - Conexões e linhas de passe na fase de criação	61
Figura 16 - Relação lateral - extremo - médio	61
Figura 17 - Movimento padrão: passe no avançado em criação	62
Figura 18 - Movimento de entrada no espaço em criação	62
Figura 19 - Movimento de extremo para o interior com lateral em largura	63
Figura 20 - 3 homens em zonas de finalização ocupando linhas diferentes	63
Figura 21 - Diagonais para a entrada no espaço	64
Figura 22 - Encurtamento do espaço após a perda da bola	65
Figura 23 - Estrutura em organização defensiva [4-1-4-1]	65

Figura 24 - Pressing com uma referência no meio-campo e duas referências no meio-campo.....	66
Figura 25 - Subida do médio centro para dinâmica 4-4-2 em organização defensiva...	67
Figura 26 - Referências de defesa à zona em bloco médio	67
Figura 27 - Referências em 4-1-4-1 com bola na lateral.....	68
Figura 28 - Referências na defesa à fase de finalização	69
Figura 29 - Referência com bola na lateral na defesa à fase de finalização	69
Figura 30 - Comportamentos base após recuperação da bola em transição	70
Figura 31 - Comportamentos base após recuperação em defesa à fase de finalização	70
Figura 32 - Defesa à zona no pontapé de canto	71
Figura 33 - Variante na defesa ao pontapé de canto	71
Figura 34 - Padrão ofensivo no pontapé de canto	72
Figura 35 - Princípio de atacar a bola ao pontapé de canto.....	72
Figura 36 - Posicionamento livre defensivo	73
Figura 37 - Dinâmica com desvio ao segundo poste	73
Figura 38 - Dinâmica com desvio ao primeiro poste	74
Figura 39 - Exemplo Microciclo do Clube Desportivo Nacional Sub-19.....	81
Figura 40 - Exemplo sessão de treino individualizado à quarta-feira de manhã.....	84
Figura 41 – Exemplo relatório de observação (Anexo 1).....	101
Figura 42 - Programa de Treino Funcional. A) Agachamentos B) Afundamento C) Isquiotibial Nórdicos D) Elevações E) Ponte unilateral.....	107
Figura 43 - Programa de Propriocepção. A) Perna em extensão no BOSU B) Perna em flexão no BOSU C) Equilíbrio dois apoios D) Minitrampolim c/ bola E) Minitrampolim skipping com apoio	109
Figura 44 - Programa estabilização do Tronco. A) Ponte B) Prancha Frontal C) Prancha Lateral.....	110
Figura 45 – Distância total (méida).....	116
Figura 46 – Distância total em competição	116
Figura 47- Distância relativa. M/min – metros por minuto.....	117
Figura 48 – Distância relativa em competição. M/min – metros por minuto	117

Figura 49 – Carga de sessão média	118
Figura 50 – Distância nas zonas de velocidade pelos seis jogadores	118
Figura 51 – Acelerações e deacelerações de média e alta intensidade	119

Índice de Quadros

Quadro 1 - Classificação das zonas de velocidade por Cummins et al. (2013).....	50
Quadro 2- Zonas de aceleração e desaceleração por Higham et al. (2012).....	51
Quadro 3 - Microciclo padrão com 1 jogo na semana	75
Quadro 4 - Microciclo padrão com 2 jogos na semana	75
Quadro 5 - Lógica de periodização semanal.....	76
Quadro 6 - Indicadores de observação para a organização ofensiva	94
Quadro 7 - Indicadores de observação para a transição defesa/ataque	96
Quadro 8 - Indicadores de observação para a organização defensiva	97
Quadro 9 - Indicadores de observação da transição ataque-defesa.....	98
Quadro 10 - Indicadores de observação das bolas paradas . livres laterais.....	98
Quadro 11 - Indicadores de observação das bolas paradas – pontapé de canto.....	99
Quadro 12 - Programa de exercícios de força para prevenção de lesões	106
Quadro 13 - Plano de Periodização do treino funcional	108
Quadro 14 - Exercícios de proprioção e os seus objetivos	108
Quadro 15 - Periodização do plano de proprioção.....	109
Quadro 16 - Descrição exercícios do programa de estabilização do tronco	110

Índice de Anexos

Anexo 1 – Exemplo análise adversário	XXV
Anexo 2- Exemplo análise adversário 2.....	XXXVIII

Resumo

Na sociedade atual, o fenómeno “Futebol” tem despertado cada vez mais paixões. Com o aumento da respetiva popularidade, o papel do treinador tem-se tornado mais complexo, o que implica maiores exigências no que respeita à qualidade da sua formação.

Neste contexto, a realização de estágios em clubes de futebol vem adquirindo cada vez maior relevância, dado que viabiliza a construção de conhecimentos e competências em contexto real.

Deste modo, realizámos um estágio profissionalizante no escalão de sub-19 do Clube Desportivo Nacional, com os objetivos: conhecer uma realidade de preparação para o alto rendimento desportivo; compreender o modelo de jogo da equipa técnica; participar ativamente no processo de treino da equipa; explorar a área de monitorização e carga de treino; analisar e interpretar o comportamento das equipas adversárias; criar projeto com o intuito de incluir hábitos preventivos para lesões. No nosso modelo de jogo, a estrutura base foi o 1-4-3-3. Em organização ofensiva, procurávamos criar um jogo curto, baseado no jogo posicional.

A transmissão da informação no treino era realizada inicialmente através de jogos reduzidos com destaque para os comportamentos setoriais e intersectoriais, depois operacionalizada numa dinâmica coletiva. O plano de prevenção das lesões focou-se nos membros inferiores com um conjunto de exercícios realizados semanalmente.

A transmissão da informação no treino foi realizada inicialmente através de jogos reduzidos com destaque para os comportamentos setoriais e intersectoriais, depois operacionalizada numa dinâmica

coletiva. O plano de prevenção das lesões focou-se nos membros inferiores, através da aplicação de um conjunto de exercícios realizados semanalmente.

Através da vivência deste processo, percebemos a conveniência da tomada de decisão fazer parte dos requisitos para todos os exercícios de treino propostos e de estes induzirem comportamentos táticos que tenham transference para o tipo de jogo que se pretende jogar.

Percebemos também que importa que a implementação de regras deverá proporcione a coesão do grupo e que é fundamental adotar uma análise sistemática dos comportamentos dos jogadores, em contextos de treino e de jogo, que viabilize a coerência do processo. Mais constatámos que a prevenção de lesões pode ganhar eficácia quando se recorre à melhoria dos níveis de força dos jogadores.

Lista de símbolos



- Jogador Clube Desportivo Nacional



- Guarda-Redes Clube Desportivo Nacional



- Jogador equipa adversária



- Descritivo do movimento da bola



- Descritivo do movimento do jogador



- Descritivo de movimento da progressão com bola



- Bola



- Cone

Capítulo I

1. Introdução

1.1. Problematização da prática profissional

Como outras atividades em que o homem adquire um sentido de transcendência, o Futebol desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas (Garganta, 2004). Com a ascensão a fenómeno social, tudo o que o rodeia ganhou uma preponderância muito maior na sociedade, inculcando maiores competências e conhecimentos aos seus agentes, para assim corresponder a esta “massificação desportiva” (Neto, 2014).

Neste contexto de superação e incerteza encontramos o papel de treinador desportivo. O processo de treinar está na sua era mais dinâmica, os treinadores exercem funções com populações cada vez mais variadas e enfrentam cada vez mais requisitos dos seus atletas, administradores e adeptos (ICCE, 2012).

Como refere Oliveira (1991), o alto rendimento transporta exigências de tal forma elevadas que as incompatibilidades e inseguranças têm de ser ultrapassadas com cientificidade e dinamismo. Assim, com o objetivo de colocar os conhecimentos da formação académica em prática surge este estágio profissionalizante.

Segundo Caires & Almeida (2000), o estágio consiste em “uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para o mundo profissional”. A sua realização prende-se com a promoção de competências e uma construção de saberes fidedigna e adaptada à realidade do mundo de futebol. A principal problemática associada à sua realização baseia-se na experimentação das competências práticas mais importantes e na adaptação às características do contexto específico.

Pretendeu-se assim desenvolver a relação entre a aprendizagem cognitiva e experiencial, conseguindo desenvolver capacidades para avaliar criticamente a prática, à luz dos conhecimentos teóricos.

1.2. Razões e expetativas para a prática de estágio

Inserido no programa do curso de 2º Ciclo – Treino em alto rendimento desportivo, surgiu o estágio profissionalizante e com ele a oportunidade de participar ativamente no processo de treino e vivenciar a realidade de um clube desportivo.

Esta opção, deveu-se sobretudo à vontade de experienciar o dia-a-dia numa equipa de alto rendimento. Desde logo, a possibilidade de começar a observar comportamentos e desenvolver práticas e estratégias para tornar-me um melhor profissional foi uma das principais razões, esta forma de conhecimento era algo que ambicionava e poder iniciar-me a um nível nacional oferecer-me-ia mais tempo de prática e contextos mais ricos.

Com esta experiência, as minhas expetativas passavam principalmente por entender a complexidade inerente ao processo de treino e em identificar e desenvolver as variáveis mais relevantes para o sucesso desportivo. Através da convivência diária com a equipa técnica, esperava começar a compreender melhor a realidade do processo e encontrar novas formas de conhecimento passíveis de ser exploradas.

Neste fenómeno chamado de treino desportivo, à medida que esclareço as minhas dúvidas, outras se levantam. Este processo de contínua descoberta faz-me criar enormes expetativas acerca do que posso aprender e descobrir, mas mais do que isso, faz-me observar o futebol de um modo mais sistematizado e com uma abordagem mais científica, procurando o controlo de todos os pormenores no jogo e no treino.

No decorrer da prática são muitas as áreas em que quero participar. Na abordagem tática ao jogo tenho enorme curiosidade em saber: qual a ideia de jogo do treinador; quais os princípios mais importantes; de que forma elaboramos as sessões de treino no microciclo semanal, relacionando conteúdos como as fontes energéticas e capacidades motoras com os conteúdos técnico-táticos abordados; e quais as principais estratégias utilizadas na transmissão dos conteúdos aos jogadores. Dessa forma poderia compreender os hábitos de “trabalho” e participar ativamente nas discussões de preparação do treino.

Em colaboração com a equipa técnica do Clube Desportivo Nacional gostava de aplicar e desenvolver o conhecimento adquirido na formação universitária através da monitorização da carga de treino, seja interna (frequência cardíaca) ou externa (unidades de movimento inercial). Para examinar se os jogadores estão a ir ao encontro dos requerimentos de treino é vital monitorizar a sua carga de treino individual ao longo da competição. Isto também permitirá ao staff examinar a resposta dos jogadores para uma carga de treino, fornecendo assim informação acerca da sua eficácia (Scott et al., 2013).

Outra boa experiência era colaborar ou estabelecer um programa de prevenção de lesões ao longo da época. Segundo van Beijsterveldt et al. (2013), programas de intervenção focados nos fatores de risco intrínsecos para lesões específicas têm alcançado reduções significativas no número de lesões. Apesar da validade nas formas de prevenção não ser total, alguns estudos têm apresentado alguns métodos importantes na prevenção de lesões: trabalho de core; exercícios de força incluindo pliometria; força excêntrica; e treino proprioceptivo (McCall^a, et al., 2015; McCall, et al., 2015).

Coordenado com os responsáveis de análise de jogo do clube, seria muito interessante poder cooperar na observação e análise de jogo dos adversários. Era uma experiência muito rica colaborar com membros mais experientes na observação e poder partilhar os conhecimentos adquiridos.

Esta diversidade de funções no clube, para mim, seria a melhor forma de estar na prática de estágio. Conseguir intervir nas várias áreas interligadas com o treino foi um dos principais objetivos, pois para além de enriquecer a minha formação, permitia-me estabelecer uma ideia acerca das funções do departamento e assim compreender as partes do todo que é a equipa de sub-19 do Clube Desportivo Nacional.

Relativamente à equipa de sub-19, estava confiante que iria encontrar um grupo de jogadores motivados e com vontade de se estabelecerem numa equipa de primeira divisão nacional, é algo que nunca tinha encontrado na minha formação e que melhoraria o meu entendimento do futebol profissional.

Em suma, esperava melhorar a minha formação, com a aplicação dos conhecimentos científicos adquiridos ao longo da formação académica em contextos práticos, recriando as minhas aprendizagens e criando oportunidades para estabelecer-me no mundo do futebol.

1.3. Objetivos propostos para o estágio

“Só sabe de futebol quem sabe mais do que Futebol, só sabe de desporto quem sabe mais do que desporto. Não basta saber daquilo que é especificamente de futebol para se ser um bom treinador de futebol. O treinador deve saber de futebol, porque quem não pratica não sabe. Só sabe verdadeiramente aquilo que se vive. A teoria não chega.”
(Sérgio, 2009)

Os objetivos de estágio foram definidos na elaboração do projeto para o estágio profissionalizante, inicialmente provisórios, acabaram por ser ajustados à realidade em que estive enquadrado, habilitando-me a vivenciar novas práticas.

Com a vontade de aprofundar e aplicar os meus conhecimentos na prática, o estágio tinha de permitir-me evoluir e aprender novos conteúdos, sobre novas áreas. Isto baseia-se no princípio básico de qualquer treinador, o querer sempre progredir e adquirir novos conhecimentos sobre várias áreas que podem afetar o rendimento no futebol. O mundo do treinador está em contínua evolução, é uma trajetória na qual a forma de jogar, os métodos e as pessoas alteram-se constantemente enriquecendo a sua bagagem de conhecimentos adquiridos (Ancelotti & Ciaschini, 2013).

Procurando seguir o meu caminho, adquirindo e sistematizando o meu conhecimento, propus os seguintes objetivos:

- I. Conhecer uma realidade de preparação para o alto rendimento desportivo;
- II. Desenvolver o meu espírito crítico acerca dos acontecimentos na nova realidade;
- III. Compreender as ideias e modelo de jogo definido pela equipa técnica;
- IV. Participar ativamente no processo de treino da equipa (planificação – concretização – avaliação);
- V. Explorar a área de monitorização e controlo da carga de treino;

- VI. Analisar e interpretar o comportamento das equipas adversárias;
- VII. Desenvolver um projeto com o intuito de inculcar hábitos preventivos para lesões.

1.4. Estrutura do relatório de estágio

Em termos estruturais e no sentido de cumprir os objetivos anteriormente descritos, este relatório será estruturado da seguinte forma:

- i. Introdução: apresentação e enquadramento da realização do estágio, indicando as expectativas para a prática e os objetivos definidos;
- ii. Enquadramento da prática profissional: caracterização do contexto de realização do estágio, juntamente com uma revisão bibliográfica criadora das linhas teóricas para a elaboração do relatório;
- iii. Realização da prática profissional: descrição das tarefas desempenhadas, juntamente com as dificuldades e aprendizagens associadas ao estágio. Desenvolvimento da capacidade crítica e criação de opiniões;
- iv. Conclusões e perspetivas futuras: conclusões retiradas do ano de estágio, com base nas informações recolhidas da componente teórica, proveniente da revisão da literatura e da componente prática vivenciada no estágio;
- v. Referências bibliográficas: catalogação de todas as referências utilizadas para a realização do estágio.

Capítulo II

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Contexto legal e institucional

A prática foi realizada com o Clube Desportivo Nacional Sub-19 como entidade acolhedora do estágio profissionalizante, inserido no curso de 2º Ciclo – Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A oportunidade surgiu após um contacto formal com o coordenador do departamento do futebol de formação, o professor Pedro Talhinhas que por sua vez após reunião com o Treinador José Pedro Jacinto e consequente reunião com o estagiário apresentaram completa disponibilidade. Posteriormente ficou definida a orientação do Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva e a supervisão do Treinador José Pedro Jacinto.

A prática de estágio iniciou-se no dia 13 de Julho 2015 e terá o seu término dia 11 de Junho 2016, com funções de treinador adjunto, participando nas sessões de treino, competição e atividades prestáveis para o clube desportivo.

Ao abrigo da Lei nº40/2012, de 28 de Agosto, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, segundo o nº2 do artigo 6 os cursos em educação física e desporto devidamente reconhecidos e classificados pelo IPDJ satisfazem os requisitos necessários para o título profissional de treinador de desporto. Para este efeito a prática de estágio juntamente com a obtenção do grau de Mestre permite a aquisição do título profissional de treinador de futebol – grau II/B.

Para efeitos institucionais, Ricardo Luís Santos Vasconcelos estava inscrito no Clube Desportivo Nacional como Treinador Estagiário II/B, registado na Federação Portuguesa de Futebol com o número de cartão 01804.

2.2. Contexto funcional

2.2.1. Caracterização do clube e departamento de formação

Criado a 8 de Dezembro de 1910, originalmente com o nome de Club

Sport Madeira, em 1922 passou a ser denominado Clube Desportivo Nacional sendo uma das referências da Região Autónoma da Madeira no sector desportivo (Nacional, 2015). O seu expoente máximo é a modalidade de futebol, onde no setor profissional encontra-se atualmente na Liga NOS da Federação Portuguesa de Futebol.

As atividades desportivas realizam-se na Cidade Desportiva do Clube Desportivo Nacional, composto por o Estádio da Madeira, local de competição da equipa profissional. Pelo Campo do Centenário, local de treinos da equipa profissional e pelo Cristiano Ronaldo Campus Futebol, este consiste na academia de formação constituída por um estádio e o campo nº2, ambos em piso artificial. Para além dos recintos desportivos é também formado por um hotel privado, gabinetes médicos, departamentos de futebol profissional e formação, ginásio e pavilhão de ginástica.

Em termos estruturais, o clube apresenta como presidente da direção o presidente Sr. Eng.º Rui Alves com os vice-presidentes o Dr. Sérgio Rebelo, o Sr. João Gris Teixeira, o Dr. João Pedro Mendonça, o Dr. Pedro Mota, o Dr. Gustavo Rodrigues, o Dr. Rui Sardinha, o Arq. Elias Gouveia e o Dr. António Abreu. O presidente da assembleia geral é o Sr. Dr. Miguel Sousa e o fiscal único o Dr. António Trabulo.

No seu departamento de formação, o Clube Desportivo Nacional apresenta como objetivo “formar atletas de acordo com uma visão única, clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do jogador, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à idade” (Nacional, 2016).

Os mesmos definem um conjunto de valores para as equipas que o constituem: adquirir uma mentalidade ganhadora procurando sempre o máximo desempenho; ser ambicioso, procurando atingir grandes objetivos, não descurando a humildade como chave do sucesso; valores como a humildade, entrega, esforço, solidariedade e companheirismo devem ser a bandeira

identificador de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos (Nacional, 2016).

O responsável máximo pelo departamento é o vice-presidente Dr. Gustavo Rodrigues, com funções de coordenador o Prof. Pedro Talhinhos e o responsável pela área técnica o Treinador José Pedro Jacinto.

2.2.2. Caraterização da equipa e treinadores

O plantel da equipa de sub-19 era formado por 25 jogadores, maioritariamente de nacionalidade portuguesa. Dos vinte e dois portugueses do plantel, vinte e um foram formados no Clube Desportivo Nacional. Os restantes três eram oriundos da Austrália, Roménia e Guiné. A média de idades, no início da época, apresentava-se nos 17,01 anos, muito devido à maioria da equipa estar no escalão pelo primeiro ano. O objetivo definido pelo departamento na vertente da competição consistia na manutenção da equipa na primeira divisão e na vertente formativa o desenvolvimento dos jogadores inseridos no plantel e a colocação de pelo menos um jogador na equipa profissional do clube.

A equipa técnica era constituída pelo treinador principal o Prof. José Pedro Jacinto natural de Viana do Castelo e pelo treinador adjunto o Prof. Idalécio Antunes natural de Lisboa. Ambos já ocupam a posição há sete anos e registam como melhor classificação o quinto lugar no campeonato nacional de sub-19 na época de 2011/2012. Para além dos treinadores, a equipa beneficiava da colaboração do Prof. Flávio Furtado, treinador de guarda-redes da formação, do fisioterapeuta Michael Castro e da técnica responsável pelos equipamentos a Dona Bela.

2.2.3. Caraterização das competições

- Campeonato Nacional de Juniores A – 1º Divisão

A competição organizada pela Federação Portuguesa de futebol, consta como o principal patamar de futebol no país para os sub-19. É constituída por duas fases, na primeira fase as equipas são divididas em dois grupos, apresentando como critério a posição geográfica da equipa no território

continental criando a zona sul e a zona norte. Após a diferenciação, os dois grupos estão formados por 12 equipas e após o confronto nas vinte e duas jornadas os quatro primeiros classificados, de cada zona, avançam para a fase de apuramento de campeão e os últimos oito de cada zona competem para identificar os três despromovidos do norte e sul. Na fase de apuramento de campeão, as equipas recomeçam sem pontos e somente interessa os encontros entre as oito equipas, por outro lado, na fase de despromoção os pontos da primeira fase são divididos em dois e cada equipa começa a segunda fase com metade dos pontos apresentados na anterior.

O Sport Lisboa e Benfica é o clube com mais vitórias na competição (23), seguido do Futebol Clube do Porto (21) e do Sporting Clube de Portugal (16). O Clube Desportivo Nacional, como referido anteriormente, apresentou o seu melhor resultado na época 2011/2012 com um quinto lugar na fase de apuramento de campeão.

- Taça Associação de Futebol da Madeira – Juniores A

Organizada pela Associação de Futebol da Madeira, consiste numa competição regional que ocorre no final da época baseada numa primeira fase de grupos, seguida de eliminatórias para definir o campeão. Pela participação no campeonato nacional de sub-19, é obtido automaticamente a qualificação para os quartos de final da prova e somente são realizados três jogos pela nossa equipa.

Nos últimos dez anos, o Clube Desportivo Nacional (5) é o clube com mais vitórias na competição, seguido do Clube Sport Marítimo (4) e do Câmara de Lobos (1).

2.2.4. Caraterização do contexto de natureza funcional

Como treinador adjunto parte de uma equipa técnica reduzida, a partilha de funções e a divisão de tarefas estabeleceram-se naturalmente. A minha principal função era apoiar e preparar a intervenção do treinador nas sessões de treino e competição, mais especificamente:

- ao longo da semana, colaborava na análise e interpretação dos

próximos adversários e na avaliação da nossa própria equipa, transmitindo a informação ao treinador e jogadores, através de relatórios e meios audiovisuais;

- participava na orientação e preparação de exercícios nas sessões de treino, seja controlando as suas variáveis, como apelando à concretização dos objetivos;
- orientava sessões de treino individuais ou grupos reduzidos, visando o desenvolvimento da sua performance em contextos de jogo;
- liderança ou acompanhamento da equipa “b” nas competições regionais.

Como tarefas secundárias participei na monitorização da carga externa através de unidades de movimento inercial durante quatro semanas e elaborei um programa de prevenção para lesões.

2.3. Macro Contexto

2.3.1. Da modelação de jogo à operacionalização do nosso jogar

A imparidade e complexidade do jogo de futebol têm centrado o estudo da modalidade nas decisões e interações entre os seus intervenientes, em detrimento da quantificação das ações realizadas. O futebol atravessa o campo da quantificação e apresenta-se como um fenómeno demasiado complexo (Garganta & Silva, 2000).

Segundo Faria (1999), o jogo de futebol é uma construção ativa, que se desenvolve e decorre da afirmação e atualização das escolhas e decisões dos jogadores, realizadas num ambiente de diversos constrangimentos e possibilidades. Por outras palavras, Garganta (1997) refere que, na aparência simples de um jogo de futebol esconde-se um fenómeno que assenta numa lógica complexa, decorrente da elevada imprevisibilidade e aleatoriedade dos factos do jogo.

O futebol assume-se como um jogo tático caracterizado por uma luta de espaços, contemplando aspetos estratégicos em que a coerência de movimentos é de extrema importância (Gréhaigne & Godbout, 1995). Segundo

Castelo (1996), o aspeto tático do jogo é cada vez mais estudado, são estas ações que irão revelar a verdadeira essência do jogo, já que este se caracteriza por uma interação entre os elementos que nele atuam.

O jogo de futebol pode ser, assim, considerado um confronto entre Sistemas Caóticos (Oliveira, 2015). Segundo Stacey citado por Oliveira (2015), os sistemas caóticos são sistemas complexos que se singularizam por um conjunto de agentes em interação, cooperando, com objetivos e comportamentos comuns, fazendo emergir uma certa ordem de estabilidade num contexto caótico e de instabilidade permanente.

O mesmo autor Oliveira (2004), afirma que o futebol é um jogo aberto, sensível às ocorrências do momento, onde uma decisão tomada numa determinada altura, proporciona um jogo passível de ser alterado nas sucessivas interações.

“As equipas de Futebol operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. O decorrer do jogo dá-se na interação, e através da interação, das regras constitutivas do jogo, o acaso e a contingência de acontecimentos específicos com as escolhas específicas e as estratégias dos jogadores, viradas para a utilização das regras e do acaso para criarem novos cenários e novas possibilidades” (Garganta & Silva, 2000, p.4).

Gréhaigne et al. (2001) referem não ser possível compreender e explicar a complexidade dos jogos desportivos coletivos como sistema de transformação, sem ser baseado em modelos que globalizam as noções de interação, de organização, de ordem e desordem. Assim, a compreensão do jogo devido à sua imprevisibilidade e sequência não-linear, exige uma diferente abordagem como refere Maciel (2010), a modelação do jogo e a sua natureza complexa têm de ser percebida através do conceito de modelação sistémica.

A abordagem sistémica caracteriza-se pelo elevado grau de especificidade e pela procura de soluções em contextos específicos (Bertrand & Guillemet, citado por Silva, 2008).

A modelação sistémica assenta em quatro categorias fundamentais: interação, globalidade, complexidade e organização. Parece revelar-se profícua

para caracterizar fenómenos complexos como o jogo de futebol, porquanto estamos em presença de um processo: de interação, dado que os jogadores atuam e relacionam-se uns com os outros; global ou total, podendo o valor das equipas ser maior ou menor do que a soma dos valores individuais dos seus constituintes; complexo porque existe uma profusão de relações entre os elementos em jogo; e organizado porque a sua estrutura e funcionalidade se configuram a partir de relações estabelecidas no respeito por princípios e regras em função das finalidades e objetivos (Garganta, 2008b).

Segundo Faria (1999), a modelização sistémica obriga a uma decomposição do fenómeno de jogo/complexidade, articulando-o em ações também complexas, determinadas por uma forma de jogar – Modelo de jogo. Esta articulação surge em função do que se pretende instituir.

Respetivamente ao futebol, o conhecimento e a definição do jogo passam pela utilização de modelos que possibilitem a interpretação e a explicação lógica do conteúdo do jogo. O sentido do jogo é construído e depende de um modelo de referência (Garganta, 1997).

Castelo (1996) classifica modelo como uma aproximação da realidade, da qual se extraem alguns fatores da complexidade, que se consideram importantes, apresentando-os de forma simples e promovendo dessa forma uma melhor interpretação dos mesmos. Segundo Frade citado por Tamarit (2007), “o modelo é tudo! Devemos entender o modelo como intenção (intenção do treinador – o jogar que se pretende) que se desenvolve e concretiza em todos os momentos, desde a planificação (intenção) à realização, até à reflexão do que ocorreu tendo em conta o que queremos”.

O modelo de jogo é constituído por princípios, subprincípios, representativos dos diferentes momentos de jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional muito própria, a identidade de uma equipa (Oliveira, citado por Azevedo, 2009). Tem como objetivo criar um conjunto de referências coletivas e individuais que permitem orientar a equipa e os respetivos jogadores durante os diferentes momentos do jogo. Cria um sistema informacional próprio que permita que os diferentes jogadores comuniquem (Oliveira, 2015).

Segundo Castelo (2013), o modelo de jogo define as missões táticas específicas de cada jogador e o projeto coletivo da equipa. Para o mesmo autor (1996), existe dois aspetos que o modelo de jogo deve evidenciar:

- Uma definição e reprodução do sistema de relações e inter-relações estabelecidas entre os elementos da equipa;
- Um carácter aberto e criativo do modelo.

Precisamos de um modelo de jogo cujos processos resultem do entrecruzamento dinâmico e complexo de uma intenção, estabelecida à priori com a sua operacionalização num determinado contexto. O qual, juntamente com a gestão que dele se faz, vai permitir a criação de uma realidade única incorporada e complexificada pelos seus intervenientes (Maciel, 2015).

Na definição do modelo de jogo, torna-se importante entender o conceito de ideia de jogo do treinador e a sua relação com o modelo. Segundo Tamarit (2010), a ideia de jogo é o tipo de futebol que o treinador tem na mente e desejaria que a sua equipa realizasse. É uma conceção de jogo que cada treinador tem baseado nas suas experiências, relação entre as ideias e o contexto em que será inserido formando-se o modelo de jogo. Uma coisa é a ideia de jogo outra coisa é o modelo de jogo. O modelo é o que está sujeito às circunstâncias, é a ideia de jogo mais as circunstâncias (Maciel, 2010).

Como explicado por Oliveira (2004), na criação do modelo de jogo para uma equipa, deve-se ter em consideração alguns aspetos que interagem: a conceção de jogo do treinador, as capacidades dos jogadores, os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional. Reforçando a ideia Oliveira (2015), através da Figura 1, demonstra como a interação do envolvimento e as características dos intervenientes é fundamental na definição do nosso modelo de jogo.

Ainda neste sentido, Carlos Carvalhal (2010) citado por Tamarit (2010), menciona que conhecer bem o meio, o futebol que se pratica, ter um conhecimento da liga, da equipa e o que ela é capaz de fazer é fundamental para o treinador. Por outras palavras, ter um conhecimento cultural do meio onde estamos inseridos irá ser importante para constatar problemas entre as suas ideias e a realidade.



Figura 1 - Interação das variáveis na definição do nosso modelo de jogo (Oliveira, 2015)

Mais importante que a noção de modelo de jogo são os princípios que dão corpo e a sua articulação (Frade, 2008). Os princípios de jogo e os subprincípios de jogo, que dão corpo ao modelo de jogo são os padrões comportamentais que uma equipa apresenta nos diferentes momentos do jogo (Amieiro et al., 2006). Os princípios de jogo são um conjunto de regras e normas que permitem uma melhor seleção e articulação das ações táctico-técnicas individuais e coletivas. Estas, devem ser caracterizadas por três aspetos fundamentais: manter uma correta colocação posicional; as ações efetuadas favorecerem a circulação dos outros companheiros; possibilitam a realização oportuna dos procedimentos técnicos de carácter ofensivo e defensivo (Castelo, 2009).

Compreendendo os conceitos associados ao modelo de jogo, é importante perceber a forma como o jogo é construído e pode ser elaborado pelo treinador. Como nos indica Castelo (1996), é importante termos a noção clara que o modelo de jogo de uma equipa nunca está acabado, vai-se construindo, desconstruindo e reconstruindo. O modelo de jogo assume-se sempre como uma conjectura que está sistematicamente aberta a alterações, pelo que está em contínua construção, nunca sendo um dado adquirido (Oliveira 2003, citado por Azevedo, 2009). Após criarem o modelo da equipa, os treinadores, devem contemplar pequenas remodelações, mas ao mesmo tempo ser-lhe fiéis e resistirem quando os efeitos positivos não são imediatos (Festa, 2009).

É essencial a reflexão do treinador entre o que é a intenção prévia e a intenção de ação, a qual nos levará numa ou noutra direção (conforme Figura 2). Será sua a responsabilidade da relação existente entre a intenção prévia e a intenção da ação, sendo fundamental uma boa intervenção através da manipulação dos exercícios e da criação de emoções e sentimentos (Tamarit, 2010). Ao longo do processo, o treinador tem de apresentar muita sensibilidade para perceber e captar o essencial – Divina Proporção – com o intuito de que as bifurcações emergentes do processo correspondem ao pretendido e nos conduzam ao futuro aspirado (Maciel, 2015).

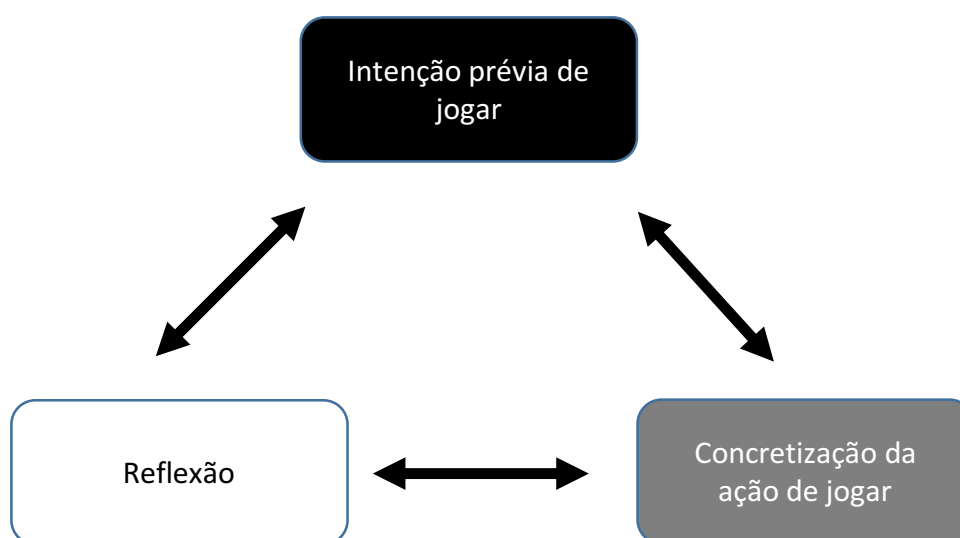


Figura 2 - Interação da intenção prévia, a concretização da ação de jogar e a reflexão do treinador no modelo de jogo (Tamarit, 2010)

Assim, após a conceção do treinador, o modelo de jogo terá que ser interpretado e executado de forma coletiva pelos jogadores. É necessário introduzir nos jogadores e na equipa traços comportamentais que induzam a forma de jogar específica pretendida (Garganta & Silva, 2000). Ou seja, com o modelo de jogo como guia de toda a tarefa, operacionalizamos o processo de treino (Faria, 1999; Oliveira, 1991).

Como refere Faria (1999), entre a preparação e a competição tem que existir uma relação de interdependência. Para alcançar o sucesso, uma equipa tem de treinar de forma adequada às situações de mudança com que se confronta, em que a competição deve refletir os processos ou resultados dessa preparação.

Segundo Castelo (2009), o modelo de jogo assume-se como um roteiro para o treino específico da equipa, potenciando o desenvolvimento de comportamentos e atitudes que levam os jogadores a atingir a forma de jogar pretendida. O processo de treino deve primar pela especificidade e pelo contexto, isto é, os exercícios criados devem ser os mais aproximados possíveis da competição e acima de tudo do “jogar” que se pretende (Frade citado por (Silva, 2008).

O modelo de jogo e os seus respetivos princípios vão sendo gradualmente construídos, reconstruídos e operacionalizados no treino, pela integração imperativa das componentes de rendimento e os exercícios (Resende, 2002).

Segundo Oliveira (2004), o processo de treino é a forma básica de preparação dos jogadores, podendo ostentá-lo como um potencial catalisador de conhecimentos. Com isto, procura provocar e originar alterações no comportamento dos jogadores e das equipas tendo em vista uma melhoria no desempenho coletivo e individual.

Assim, compreendemos que ao longo do processo de treino, o modelo de jogo tem que tornar-se mapa na forma de atuar do treinador, criando uma interação entre a forma de jogar e a forma de treinar da equipa, sem retirar a complexidade inerente ao jogo. Como refere Oliveira (1991), se consideramos o jogo, o espelho exequível do treino, então para ser jogo, o treino não pode ser outra coisa senão jogo.

Segundo Guilherme Oliveira citado por Silva (2008), “treinar é criar uma forma de jogar e conseqüentemente uma equipa, tendo em consideração as ideias que eu quero que a equipa apresente em campo. É conseguir transmitir determinadas ideias à equipa e esta entender as ideias e nós em conjunto construirmos um jogo em que essas ideias estejam permanentemente representadas”. Para isto, é preciso criar um contexto facilitador, tanto ao nível da informação bem como na operacionalização, utilizando exercícios específicos que potenciem padrões comportamentais (Amieiro, 2005).

Segundo Gaiteiro (2006), o treino apresenta uma capacidade de fabricar atratores estranhos em territórios desconhecidos, tornando a ação, nestes territórios, familiar para quem realiza, substituindo a estranheza inicial pela

familiaridade, adquirindo hábitos, tornando não conscientes os programas geradores de ação cultural. Somente o treino pelo jogo apresenta os estímulos e sinais específicos da competição, dos quais os princípios irão depender. Com uma opinião similar César (2014), concebe o treino como um experimento de respostas antecipatórias em cenários simuladores de jogo, sempre trabalhando em especificidade. Treinar é jogar o jogo esperado, analisado e completo até aos últimos pormenores. Portanto, o treinador deve desenhar um amplo conjunto de tarefas nas quais se persiga o desenvolvimento do modelo de jogo estabelecido, que desenvolvam a capacidade de os jogadores tomarem decisões individuais e coletivas.

No desenvolvimento deste processo de ensino – aprendizagem, salienta-se a importância de uma apreensão intencional e coerente do sucedido. Não se pode reduzir a execuções sucessivas, cópias umas das outras (Lawther, 1977). Como indica Garganta (2004), treinar não é clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no projeto coletivo. Suportando esta lógica, Pol (2011) refere que é muito importante valorizar o caráter qualitativo dos estímulos de treino em detrimento da quantidade. O treinador deverá propor estímulos que facilitem a emergência de respostas divergentes. Esta capacidade de oferecer respostas, não só aumentará o rendimento como também a ampliação das bifurcações do sistema (equipa) e as possibilidades de relação com o entorno.

Desta relação de reciprocidade entre o modelo de jogo e o modelo de treino, surge o conceito de especificidade. Esta é o fundamento teórico do processo de treino e não sustém qualquer sentido, valores de preparação específica que não sejam elevadíssimos (Oliveira, citado por Azevedo, 2009).

Resende (2002), define a especificidade como uma permanente relação entre as diversas componentes do rendimento em correlação constante com o modelo de jogo idealizado pelo treinador. Com uma perspetiva semelhante, Carvalho (2001) destaca que a especificidade do treino implica a simulação das ideias do modelo de jogo.

Para Oliveira (2004), as situações de treino só são verdadeiramente específicas quando houver uma permanente relação entre as componentes

tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas e físicas em correlação permanente com o modelo de jogo e os seus princípios. Para a especificidade do treino, é necessária uma intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores. A intervenção deve ocorrer em três momentos distintos:

- No momento antecedente à execução do exercício, explicando o contexto, os objetivos, os comportamentos desejados e quais as implicações que estes comportamentos terão no rendimento dos jogadores;
- Durante a execução, funcionando como catalisador positivo dos comportamentos desejados;
- Após o exercício, com o objetivo de salientar os aspetos positivos e negativos da prática.

O mesmo autor citado por Azevedo (2009), menciona que o cumprimento do princípio de especificidade só é realmente atingido se durante o processo de treino os jogadores:

- Entenderem os objetivos e as finalidades dos exercícios;
- Os jogadores mantiverem um elevado nível de concentração durante o exercício;
- O treinador intervir adequada e atempadamente perante o exercício.

A operacionalização desta especificidade do nosso modelo de jogo, inserida no processo de treino, é obtida através do exercício de treino. Segundo Castelo (2005), o exercício é uma ferramenta do treinador através da qual define, orienta e modifica o processo de formação do jogador ou da equipa. Deve apresentar-se como facilitador do aparecimento de tomadas de decisão adequadas, baseado nos princípios, subprincípios (Frade, 2008).

“fundamentalmente temos que perceber que o exercício, quando surge, já tem que estar configurado de modo a que os comportamentos que pretendemos em termos de princípio, de objetivo, se evidenciem, ou seja, quando o estruturamos já criamos condições para que o pretendido surja com frequência... é a especificidade do exercício e nós, como treinadores, em função das nossas necessidades é que vamos elaborar o exercício de acordo com determinado objetivo” (Faria ,2007, citado por Azevedo ,2009: p.64)

Neste sentido, Queiroz (1986) salienta que entre o exercício e os seus objetivos deve existir uma relação precisa e direta, devem determinar um efeito preciso e uma função. O autor enaltece quatro aspetos estruturantes do exercício de treino que permitem manipular a sua complexidade: espaço, tempo, número e forma. Também Castelo (2009) destaca um conjunto de condicionantes estruturais: regulamentar, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumental.

Noutra perspetiva, Oliveira (2004) refere que na estruturação e organização do exercício existe duas características que são o alicerce de todas as outras: a singularidade do processo e a fractalidade do exercício.

A singularidade do processo, reivindica o ideal que tudo o que é realizado deve estar em completa sintonia com o modelo de jogo da equipa e com o conceito de especificidade.

A fractalidade do exercício refere que dependendo do que se quer trabalhar através de um exercício, o proposto à equipa deve considerar a singularidade do todo, tornando o exercício representativo daquilo que é a forma de jogar da equipa em termos gerais. Isto implica que os jogadores conheçam o porquê de realizarem o exercício e não percam a sua ligação ao jogar da equipa.

Ainda segundo Oliveira (2004), um dos principais objetivos dos exercícios de treino são a criação de hábitos/automatismos. McCrone (2002) citado por Oliveira (2004), indica que os hábitos são atalhos criados pelo cérebro através dos gânglios basais. O objetivo principal desta forma de atuação do cérebro é reduzir o tempo de resposta a determinada ação. No entanto, este procedimento só funciona quando o cérebro já experienciou a situação e a definiu como automatismo.

Damásio (2000), explica o automatismo ou hábito como resultado do conhecimento, originário de imagens mentais criadas através de experiências, conscientes ou não conscientes, que serão utilizadas como apoio à decisão e reação a determinada situação. O mesmo salienta a importância das emoções e sentimentos no processo de raciocínio na tomada de decisão. No seu livro, Damásio (1994) refere que os sentimentos atuam de forma inconsciente na escolha de opções de resposta a uma decisão a tomar (marcadores somáticos),

diminuindo o tempo de raciocínio para situações já vivenciadas. Estas emoções e sentimentos são associados através de aprendizagens, experiências ou resultados condicionando as tomadas de decisão dos indivíduos no futuro.

Nesse sentido, Resende (2002) refere que a equipa necessita de algo que a empurre para uma organização «cerebral» integrada. Portanto, os exercícios terão que ser planificados, realizados, avaliados e sobretudo adaptados ao Modelo de Jogo, permitindo ao jogador/equipa encontrar um padrão de organização e de regulação que fará com que determinados comportamentos apareçam automaticamente no jogo, sendo que, na sua maioria, provenham do subconsciente.

Na mesma linha de entendimento Azevedo (2009:p.54) refere: “... a vivenciação de determinados comportamentos, entendidos como princípios e subprincípios da forma de jogar específica de um treinador, cria um conjunto de emoções e sentimentos nos jogadores que posteriormente, perante uma situação semelhante (em competição), irão auxiliá-los na descodificação da informação e tomada de decisão, reduzindo o processo de raciocínio e permitindo a antecipação. Por isso é que o processo de treino deve potenciar a criação de emoções positivas, para que depois em competição os jogadores consigam optar mais facilmente por situações que lhes despertaram essas mesmas emoções”.

Assim, percebe-se a complexidade inerente ao jogador e ao jogo nas várias variáveis e disciplinas que nós, como treinadores, necessitamos de intervir no processo de treino. Baseada nesta revisão como treinador, temos que ter ideias e convertê-las em realidade através de conhecimento aplicado no processo de ensino e condução do treino.

2.3.2. Conceitos e práticas de liderança

A pesquisa e as aplicações de liderança no futebol têm salientado a importância do treinador no interior das organizações desportivas. Existe quase tantas definições, como existe de pessoas que tentaram definir o conceito (Bass, 1990). Para Gardner (1990), consiste no processo de persuasão ou exemplo

pelo qual um indivíduo ou equipa induz um grupo a seguir os objetivos dum líder. Com uma premissa semelhante Northouse (2010), define como um processo no qual um indivíduo influencia um grupo de indivíduos a alcançar um objetivo comum. Para a literatura internacional a definição mais aceite é a de House et al. (2001), explicando como a habilidade de um indivíduo influenciar, motivar e permitir outros contribuir para o sucesso da organização que são membros.

Hackman (2010), sugere que entender o envolvimento, especificamente a forma como a liderança influencia a organização pode ser muito desafiante.

Segundo Scott (2014), numa revisão à literatura identificou os elementos necessários para desenvolver uma liderança efetiva. Consiste nas seguintes componentes: habilidade para obter confiança e respeito dos seguidores; habilidade para desenvolver uma visão partilhada, um caminho definido e remover obstáculos; habilidade para adaptar situações e contingências; capacidade para motivar e inspirar seguidores; habilidade para atingir resultados.

Os conceitos de gestão e de liderança nem sempre são entendidos como complementares. No entanto, cada vez mais investigadores referem que na realidade é completamente impossível separar os dois termos nas organizações modernas (Mintzberg, 2009; Murray, 2010). No mundo do desporto percebe-se o quão difícil é desagregar estes termos devido a exemplos como Rinus Michels, reconhecido pela FIFA como o treinador do século em 1999, ganhou várias competições europeias e era conhecido como um forte disciplinante e um mestre inovador do futebol moderno (Scott, 2014).

Segundo Ferguson (2015), o seu trabalho consistia em definir altos padrões. Era ajudar todos a acreditar que conseguiam fazer as coisas que julgavam não conseguir. Esta é a diferença entre liderança e gestão.

A relação entre o líder e os seguidores é outra componente estudada já há vários anos. Segundo Kouzes & Posner (2007), liderança é a relação entre os que aspiram a liderar e os que escolhem seguir. Referem que nesta relação medo e desconfiança nunca produzem algo de valor, mas uma relação caracterizada pelo mútuo respeito e confiança ultrapassará as maiores adversidades e deixar um legado. Na sua investigação sobre as principais

qualidades que se procuram num líder conseguiu identificar quatro atributos: honestidade, olhar para o futuro, inspiração e competência.

Historicamente a investigação acerca das teorias de liderança tem sido explorada em várias integrantes. Uma das teorias mais primordiais é a teoria dos traços pessoais, baseada na ideia que os líderes possuem certos traços físicos, intelectuais e de personalidade que os distingue dos não líderes (Scott, 2014). Esta teoria apresenta grandes contradições pela grande variedade de traços apresentados por vários líderes de sucesso (Weinberg & Gould, 2010).

De seguida o foco dirigiu-se para a teoria comportamental, baseada no princípio que qualquer um poderia tornar-se líder aprendendo os comportamentos de exemplos bem-sucedidos (Weinberg & Gould, 2010). Um exemplo prático desta teoria foi a análise realizada por Gallimore & Tharp (2004), na análise aos comportamentos do treinador John Wooden, recolhidos em 1976 pelos mesmos, retiraram as seguintes conclusões: Wooden considerava as instruções através de informação como uma abordagem positiva; elogiava mais os suplentes do que os titulares; era um modelo comportamental na sua filosofia; definia como regras para aprendizagem a “explicação, demonstração, imitação, repetição, repetição, repetição”.

Pierre (1970), citado por Weinberg & Gould (2010), salienta a importância de uma aproximação situacional, definindo uma liderança efetiva como algo muito mais dependente das características da situação do que dos traços ou comportamentos do líder.

Apesar desta evolução nos modelos de liderança, Vroom & Jago (2007) na sua revisão da literatura na liderança, concluíram que a maioria dos cientistas interessados na liderança agora abandonaram o debate entre a pessoa ou situação em prol de uma pesquisa para um conjunto de conceitos capazes de adaptar-se a diferentes situações e diferentes líderes. Esta mudança de paradigma deu origem à abordagem interacional. Segundo Weinberg & Gould (2010), esta abordagem detém implicações importantes para uma liderança efetiva no desporto:

- nenhum conjunto de características assegura uma liderança bem-sucedida;
- estilos de liderança efetivos enquadram-se ao contexto específico;

- estilos de liderança podem ser alterados. Treinadores e outros líderes podem alterar o seu estilo fundamentado nas exigências da situação.

Na aplicação ao desporto, destaca-se o modelo multidimensional de liderança no desporto de Chelladurai (2007) apresentado na Figura 3. O modelo preconiza que a eficiência da liderança no desporto varia dependendo das características do atleta e os constrangimentos da situação. Segundo este, a satisfação e a performance do atleta dependem de três comportamentos de liderança: o requerido, o atual e o preferido.

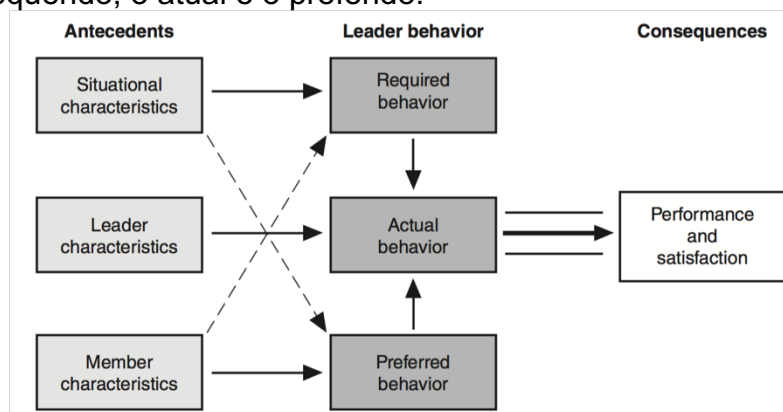


Figura 3 - Modelo multidimensional de liderança no desporto de Chelladurai (2007)

Outra teoria cada vez mais destacada é a abordagem de Avolio (1999) citado por Burke (2001), baseado nos conceitos de liderança transacional e transformacional. Para Bass (1985), a liderança transformacional parte da forma como os líderes interagem e transformem os seus seguidores. Ele indica esta liderança como importante para ajudar os seguidores a tornarem-se mais cientes da importância e valor das suas tarefas, focando-os em objetivos organizacionais. Segundo Burns (2003), a liderança transformacional apela aos valores morais dos seguidores, de forma a aumentar a sua consciência para a reforma e melhoria das instituições. Para o mesmo, a liderança transacional motiva os seguidores apelando ao seu próprio interesse. No modelo era incluída uma última forma de liderança permissiva caracterizada pela ausência de liderança.

Com o desenvolvimento da investigação na área da liderança, a liderança transformacional tornou-se extensivamente reconhecida como a abordagem necessária para garantir alterações organizacionais (Scott, 2014).

Importante na prática desportiva e muitas vezes discutido são os estilos de liderança. Na tipologia clássica de Lewin et al. (1939), existe três estilos de liderança:

- Autoritária: descrita como uma abordagem de comando e controlo, com uma clara separação entre o líder e subordinados. Líderes tipicamente tomam decisões sem opinião do grupo;
- Participativa: participação e envolvimento na tomada de decisão é encorajada. Considerada oferta de poder aos membros da equipa;
- Permissiva: considerada uma abordagem delegativa. Pouca ou nenhuma instrução é fornecida pelo indivíduo na liderança.

Numa perspetiva contemporânea (Birkinshaw & Crainer, 2005), afirmam que essencialmente há diferentes estilos adequados a diferentes ocasiões. Goleman (2000), partilha a mesma ideia e identifica seis estilos de liderança contemporâneos:

- Coercivo: exige imediata adaptação dos seguidores. Baseado em decisões superiores e sem importância sobre a motivação e responsabilidade dos seguidores;
- Autoritário: mobiliza as pessoas para uma visão. O líder é o criador de mudança e demonstra competências de autoconfiança e empatia;
- Afiliativo: cria harmonia e cria ligações emocionais. As competências incluem empatia, construir relações e comunicação;
- Democrático: procura consenso através da participação. As competências do líder incluem a colaboração, liderança de equipa e comunicação;
- Criador de ritmo: define os patamares para a performance. As competências do líder incluem consciência, iniciativa e vontade de alcançar mais;
- Coaching: desenvolve pessoas para o futuro. As competências incluem desenvolver outros, empatia e autoconsciência.

O mesmo refere que os melhores líderes possuem capacidades em muitos destes estilos e são capazes de alterar o estilo baseado na situação.

Devido à importância demonstrada anteriormente, da relação entre o líder e os seus seguidores, revela-se vital entender a influencia das emoções nos relacionamentos e comportamentos de liderança.

Emoções são sentimentos de curto prazo com quatro componentes: um ilícito, uma experiência subjetiva, uma resposta fisiológica e expressão comportamental (Parrott, 2001). Segundo Frijda & Mesquita (1994), as emoções têm um papel fundamental em situações interpessoais. Como fonte de informação permite interpretar as respostas emocionais e comportamentais de outros. Esta perceção das emoções facilitam a predição e entendimento das ações dos indivíduos (Elfenbein & Ambady, 2002). Líderes em organizações desportivas precisam de reconhecer a importância de efetivamente lidar com os seus próprios sentimentos e com as pessoas que lidera (Scott, 2014).

“Não consegues o melhor das pessoas atingindo-os com um martelo. Consegues ganhando o seu respeito, acostumando-os a triunfos e convencendo-os que eles são capazes de melhorar a sua performance. Não consigo imaginar nenhum treinador bem-sucedido criando um reino de terror. Muita da liderança é sobre extrair o extra cinco por cento de performance que os indivíduos desconheciam” (Ferguson, 2015, p.164).

A investigação sobre o papel das emoções em contextos desportivos é um pouco limitada. A estrutura mais utilizada para orientar a pesquisa das emoções no desporto tem sido a teoria da inteligência emocional. Para Mayer & Salovey (1997), a inteligência emocional envolve a habilidade de perceber e expressar emoções; a habilidade para avaliar e gerar sentimentos quando facilitam o pensamento; a habilidade para perceber as emoções e conhecimento emocional; e a habilidade de regular as emoções para promover crescimento intelectual e emocional. Com uma perspetiva diferente Boyatzis et al. (2000), definem como competências pessoais incluindo a autoconsciência, autogestão, consciência social e habilidades sociais usadas nos momentos próprios e com frequência suficiente para ser efetiva em várias situações.

A maturidade emocional em líderes eficientes pode ser necessária para lidar com as suas ansiedades pessoais e com as ansiedades dos outros. Líderes demonstrando esta maturidade são capazes de seguir em ambientes de ansiedade, em vez de afastar-se para reduzir a ansiedade. A habilidade de inibir impulsos e esperar pelos momentos apropriados para envolver-se são fundamentais (Hackman & Wageman, 2007).

“Se deixas as tuas emoções assumirem o controlo, serás ultrapassado” (Wooden & Jamison, 2005, p.191)

Na área da neurociência Boyatzis (2011), refere que liderança baseada na inteligência emocional ativa uma parte do cérebro chamada de atrator positivo emocional, isto permite um desenvolvimento positivo de relações, atitudes e melhoria de motivação nos outros.

Segundo Lança (2013), a inteligência emocional ajuda um líder permitindo:

- Reconhecer, saber interpretar e perceber as consequências das suas emoções. Conseguindo ter uma melhor e mais rápida compreensão do que consegue despoletar nos outros;
- Desenvolver a sua empatia, criando mais flexibilidade de se adaptar a mais pessoas;
- Conseguir ter um melhor controlo emocional, consciente dos seus efeitos e retirando um melhor proveito das emoções em situações onde as mesmas se podem ou devem sobrepor às decisões que devam ser mais racionais;
- Ter consciência da importância que é perceber as pessoas em seu redor, ter capacidade de querer entender os outros, recolhendo mais informação sobre o que os outros sentem, pensam ou observam.
- Numa equipa, permite resolver e gerir as emoções de outros, gerir conflitos de forma mais eficiente e congregar objetivos individuais.

Outra área de interferência para o líder é a coesão de grupo. Coesão é considerado um atributo de grupos bem-sucedidos, é definido como um processo dinâmico refletido na tendência para um grupo manter-se unido na perseguição dos seus objetivos ou necessidades (Carron et al., 1998).

Como refere Michels (2001), a força de uma equipa como um todo tem-se tornado cada vez mais um fator na definição do resultado. Neste sentido Gardner et al. (1996), descobriram que os treinadores conseguiam promover níveis mais elevados de coesão na tarefa através de comportamentos democráticos, apoio social, feedback positivo e com a redução de estratégias de liderança autocráticas. No mesmo sentido Brawley et al. (1993), descobriram que atletas mais participativos na definição dos objetivos globais possuíam um sentimento mais forte de coesão social e tarefa.

No grupo de jogadores, a investigação também mostrou resultados importantes para a intervenção do treinador. Segundo Gammage et al. (2001), a criação de normas na performance está diretamente relacionada com a coesão do grupo. Assim, o processo de liderança do treinador assume-se como um importante elemento de coesão no grupo, com a criação de um conjunto de normas bem definidas, de regras e comportamentos claros (Neto, 2014).

A criação de um grupo forte e coeso depende também da relação que o técnico consegue estabelecer entre ele e os atletas, para além da relação entre os jogadores (Ancelotti & Ciaschini, 2013).

Como refere Kormelink & Seeverens (1997), uma boa relação com os atletas é importante para atingir o sucesso e concretizar os objetivos propostos. Com uma mentalidade muito avançada à sua era referem que a concordância entre os jogadores e treinadores num conceito de jogo faz parte da construção da equipa. No seu livro Ancelotti & Ciaschini (2013), referem alguns pontos importantes na relação entre o treinador e o jogador:

- Frequentar os balneários: considera importante que o treinador frequente o balneário, por criar momentos de comunicação horizontal, permitindo estabelecer diálogos informais onde se pode abordar com maior liberdade até os temas mais delicados;
- Buscar o diálogo, a coerência e a objetividade: o treinador tem de tomar decisões e por muito que tente ser coerente e imparcial pode gerar momentos de incompreensão por parte dos atletas, comprometendo por vezes as relações treinador-jogador. Assim o diálogo com os jogadores é

fundamental, principalmente com os menos utilizados, para manter uma condição mental ótima;

- Uma correta e sábia alternância entre momentos lúdicos e profissionais: o treinador deve procurar que na sessão de treino se altere de forma equilibrada, correta e eficaz entre uma fase lúdica e outra em que se exige a máxima atenção, seriedade e concentração;
- Transmissão coerente dos princípios orientadores: o treinador deve ser o primeiro a transmitir seriedade, disciplina, profissionalismo e atenção primordial ao interesse do grupo;
- Criação de uma própria filosofia de trabalho baseada na responsabilidade dos futebolistas, um comportamento disciplinado e em pessoal competente e em sintonia;
- Transmissão das próprias ideias de jogo com:
 - Comunicação verbal
 - Comunicação prática mediante o trabalho de campo
 - Confiança
 - Exercícios coerentes com a ideia de jogo
 - Participação dos futebolistas.

Também Wooden & Jamison (2005), reconhecidos pela sua impressionante capacidade de liderança, recomenda um conjunto de pontos importantes na relação entre treinador e jogadores:

- Manter uma relação próxima com os jogadores, mas manter sempre o seu respeito. Estar sinceramente interessado nos seus problemas pessoais e facilitar a aproximação;
- Manter a disciplina sem ser ditador. Ser justo e liderar em detrimento de guiar;
- Estudar e respeitar a individualidade de cada jogador. Trata cada homem como ele merece ser tratado;
- Tentar desenvolver o mesmo sentido de responsabilidade em todos;
- Analisa-te a ti próprio como aos teus jogadores;
- Aprovação é um grande motivador. Usar a “palmada nas costas”, especialmente após críticas severas.

- Se ensinares lealdade, honestidade e respeito pelos direitos dos outros, darás um grande passo em direção a uma equipa com um grande espírito de coesão e cooperação;
- Considera primeiro a equipa, mas não sacrifiques um rapaz como exemplo.

Segundo Neto (2014), na comunicação com os jogadores, a mensagem deve ser baseada na seriedade e otimismo, assumindo o que pretende dizer, com clareza e sem duplo significado sintonizado com a formulação de objetivos positivos, específicos e desafiadores.

Considerando que em todas as tarefas desempenhadas pelo treinador existe sempre repercussões, percebe-se porque cada vez é mais fácil compreender o impacto comunicacional como uma das maiores preocupações que o treinador deve abarcar (Lança, 2013).

A consolidação duma equipa cresce ou cai com boa comunicação. Através de boa comunicação, todos sabem o que é esperado da sua parte (Michels, 2001).

Comunicar significa tornar comum, isto é transmitir conhecimentos e partilhar experiências. O primeiro pressuposto para uma comunicação eficaz é ter claro os nossos próprios valores e filosofia (Ancelotti & Ciaschini, 2013).

Ottmar Hitzfeld citado por (Lança, 2013:p.76), baseado na sua experiência como treinador refere: “Eu era muito tímido e mostrava-me inibido quando tinha de falar em frente de pessoas. Como jogador isso não era importante, mas como treinador tive que aprender a olhar de frente e abordar com confiança as pessoas a quem me dirigia. Para mim a comunicação é a componente mais importante para um treinador. Precisamos de sentir o que se passa dentro do plantel e termos a empatia necessária”.

Para uma comunicação mais eficiente Lança (2013), apresenta as seguintes sugestões:

- Ser claro, conciso e concreto;
- Falar sobre a nossa equipa e depois sobre a adversária;

- Informação coletiva nos momentos mais curtos e informação individualizada nos momentos de maior paragem;
- Reforço positivo fundamentalmente;
- Pouca informação de cada vez, mesmo repetida e reforçada várias vezes.

Atualmente com a complexidade inerente à tarefa de treinador, a criação de equipas multidisciplinares tem-se tornado fundamental. Na inserção das minhas funções achei interessante rever alguns exemplos de liderança e qual o papel da equipa técnica.

Como nos indica Ferguson (2015), das pessoas mais importantes com quem tinha de falar era a minha equipa técnica. Eles eram o elo de ligação para transmitir as minhas ideias aos jogadores. Custa-me pensar um dia em que não tenha falado com os meus adjuntos. Eu percebi intuitivamente que uma quebra na comunicação com a equipa técnica, ou um mau entendimento das instruções, unicamente criaria confusão no campo.

Com uma perspetiva bastante interessante Michels (2001), refere que todos os dias, os treinadores têm de ter atenção aos fatores passíveis de afetar o espírito positivo da equipa. No mundo do futebol, o treinador tem um staff à sua volta que assiste no reconhecimento de sinais ou ameaças ao espírito do grupo. Um bom treinador assistente é a ponte entre o treinador principal e os jogadores, ele ganha a confiança dos jogadores cumprindo este papel.

Enfatizando o papel da equipa técnica Jackson (2013), refere que alguns treinadores limitam a interferência do *staff* porque querem ser a voz dominante na sala. Eu encorajava todos a participarem na discussão, a relação entre os treinadores e os jogadores estimulava a criatividade e incutia a inclusão. O mesmo também relata que todas as manhãs se encontrava com o grupo de treinadores e discutiam os aspetos do plano de treino, isto permitia partilhar informação e garantir que seguiam a mesma estratégia. Todos os treinadores tinham um grande nível de autonomia, mas quando dialogavam com os jogadores, falavam como um.

2.3.3. Análise e Interpretação do Jogo – Necessidade de Interpretar o Jogo através da sua Complexidade

A análise do jogo consiste na recolha e interpretação dos eventos comportamentais que ocorrem durante a competição. No contexto do treinador, o principal objetivo da análise quando observando a própria equipa é identificar os pontos fortes da equipa passíveis de desenvolvimento e as fraquezas a desenvolver. Da mesma forma, analisando a oposição procurará utilizar a informação para contrariar as forças do oponente e explorar as suas fraquezas (Carling et al., 2005).

Como refere Sánchez (2015), na observação e análise aos desportos coletivos temos de responder a uma questão: olhas ou observas?

Olhar consiste em dirigir a vista a um objeto, enquanto observar consiste em examinar atentamente. Entender a diferença entre os dois conceitos é perceber a importância de viver e estudar o futebol de forma minuciosa. Para apreender as ideias é necessário observar e interpretar (Garganta, 2015).

Na prática futebolística, o processo de análise da performance tem de ser enquadrado e sistematizado na preparação semanal para a competição. Como representado no modelo de observação e análise da performance (Imagem 1) de Garganta (2015), a equipa técnica através da interpretação de informação obtida com a análise dos comportamentos realizados em competição, orienta o processo de treino planificando a sua intervenção baseada nos pontos mais relevantes para o desenvolvimento da equipa. A análise deve fornecer informação sobre a performance da equipa, de forma a apoiar a equipa técnica e facilitar a performance. Isto é conseguido com dados objetivos, fornecendo aos treinadores informação que permita desenhar sessões de treino passíveis de resolver os problemas apresentados (Carling et al., 2005).

A análise da performance é também uma ferramenta de apoio à decisão. Como nos indica Hughes & M.Franks (2004), o treinador toma decisões muitas vezes baseadas na sua observação durante o jogo, no entanto a literatura refere que os treinadores não são capazes de relembrar metade das situações mais importantes no jogo. A sua memória é afetada por:

- o local onde observa o jogo e envolvimento;

- as limitações da memória humana, permitindo só relembrar os eventos-chave do jogo;
- as expectativas e conhecimento prévio;
- efeito das emoções e do stress na percepção e concentração do treinador.

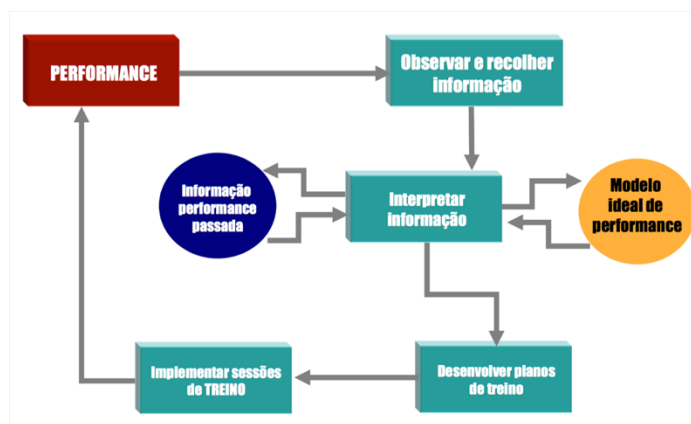


Figura 4 - Modelo de observação e análise da performance (Garganta, 2015)

No desenvolvimento dos sistemas de observação é possível distinguir duas formas de recolha: sistemas de notação manual e sistemas digitais para análise do jogo. A análise notacional é recomendada aos treinadores como uma forma de conhecimento acerca das exigências fisiológicas e técnicas das atividades desportivas, registando e quantificando os padrões de movimento das habilidades. A realização do movimento é depois relacionada com o seu sucesso relativo (Barris & Button, 2008). A análise baseia-se na definição de variáveis e na classificação de sequências de ação, no entanto como refere Weaver (1948), os seres vivos apresentam uma maior probabilidade de estar em situações, nas quais algumas dezenas de variáveis estão todas a modificar-se em simultâneo e interconectadas entre si. Desta forma, devido à relação entre as variáveis e à constante interação em grupos organizados, os problemas têm de ser resolvidos envolvendo simultaneamente o número de fatores interrelacionados, ou seja, como problemas de organização complexa.

A complexidade apresenta-se com os traços inquietantes da confusão, no inextricável, da desordem, da ambiguidade, da incerteza. A principal dificuldade do pensamento complexo é enfrentar a confusão ou o jogo infinito das inter-retroacções, a bruma, a incerteza e a contradição (Morin, 1990).

Como referem Duarte et al. (2013), desportos coletivos como o futebol são considerados sistemas complexos adaptativos devido à emergência de padrões comportamentais dos jogadores em contextos dinâmicos. O processo de coordenação em desportos coletivos leva à emergência de relações-padrão funcionais e espaço-temporais entre os jogadores, à medida que adaptam os seus movimentos aos colegas e adversários durante o jogo (Pedro Silva et al., 2016).

A interação dos jogadores em condições de não equilíbrio prende-se com o fenómeno de auto-organização, sendo que os jogadores comunicam entre si e cooperam através de comportamentos coordenados (Garganta, 2008a). Nesta perspetiva ecológica toda a informação é criada localmente, a parte está no todo e o todo está na parte (Morin, 1990). A auto-organização explica a interação dos jogadores, desenvolvendo comportamentos co adaptativos sem a necessidade de controlo central (Passos et al., 2013).

Esta relação entre jogadores comprova a importância do envolvimento, bem como a sua compreensão é fundamental na tomada de decisão no futebol. Perceber os padrões de ação em envolvimento semelhantes acaba por tornar-se um dos principais objetivos na observação e análise do jogo.

Com as suas interações e forma como se altera ao longo da competição, é fundamental entender o jogo de futebol através da teoria dos sistemas dinâmicos. Na sua investigação Davids (2012), classifica os sistemas dinâmicos não lineares como sistemas interconectados compostos por partes interativas, capazes de constantemente alterar o seu estado de organização.

Segundo Pol (2011), estes sistemas aplicados ao futebol possuem características organizacionais que os diferencia de outros sistemas:

- Sistemas de rede organizadamente fechados, mas abertos aos fluxos de energia e recursos, ou seja, trata-se de um sistema auto-organizado em que os comportamentos são estabelecidos desde o interior e ninguém pode determinar previamente o comportamento;
- São sistemas que mostram co-adaptação, já que existem dentro dum contexto e o contexto são parte dele. A situação do jogo faz alterar a

resposta do jogador e da equipa procurando a maior eficácia e eficiência possível;

- Constituem totalidades integradas cujas propriedades não podem ser reduzidas a partes mais pequenas. A dinâmica global não pode reduzir-se à dinâmica dos seus constituintes;

- Os sistemas exibem uma gama muito rica de condutas quando se encontram a bordo do caos. Um sistema demasiado ordenado perde a capacidade de adaptação e um sistema no caos deixa de funcionar como tal. No limite do caos os jogadores têm a flexibilidade suficiente para envolverem-se em tarefas coletivas e ao mesmo tempo manterem as suas condutas individuais.

Apesar dos consideráveis graus de liberdade, os sistemas dinâmicos apresentam uma surpreendente quantidade de ordem, os padrões funcionais de coordenação emergem nos indivíduos para satisfazer os constrangimentos informacionais, do envolvimento e da tarefa. Estes constrangimentos interagem de forma a obrigar o sistema a alterar o seu estado organizacional, criando novos estados de ordem (Newell, 1986). Estes são definidos como sinergias que, segundo Kelso (2012), consistem na junção temporária de componentes constrangidas para se comportarem como uma simples unidade funcional que continuamente emerge e altera os sistemas complexos utilizando processos de auto-organização.

Nos desportos coletivos a base das coordenações interpessoais tem sido referida como sinergias (Duarte et al., 2012). Neste contexto, também P. Silva et al. (2016), demonstram que os movimentos da equipa são baseados na formação de sinergias, responsáveis por conectar as ações dos membros de equipa durante os movimentos no campo durante as fases ofensivas e defensivas de jogo.

No quadro do funcionamento de um sistema dinâmico, a variabilidade promove a flexibilidade para que este se adapte às perturbações do envolvimento. A análise da variabilidade do comportamento informa acerca dos padrões de co-adaptação aos constrangimentos emergentes das teorias de auto-organização, ou seja, refere-se aos comportamentos táticos definidos como os comportamentos coordenados de três ou mais jogadores procurando

cooperar e competir alcançando objetivos comuns, comunicando através de relações sinérgicas (Silva, 2015).

Analisando o futebol como um sistema dinâmico percebe-se que a análise notacional não é suficiente para perceber o respetivo funcionamento.

De facto, a performance nos JD é difícil de analisar e avaliar pois trata-se não apenas de quantificar comportamentos, mas sobretudo de os qualificar (Garganta, 2008a). Esta informação qualitativa permite aos treinadores observar e julgar a performance tática e técnica dos jogadores (Carling et al., 2005).

Baseado nestes dados, torna-se evidente a importância de estudar o jogo através de uma perspetiva ecológica, procurando entender as interações do jogador com o contexto como o modelador de todos os comportamentos, definir as co-adaptações presentes no jogo como os comportamentos táticos padronizados que procuramos desenvolver no seio da equipa e explorar ao adversário. Como comprovado por McGarry et al. (2002), os comportamentos dos jogadores e das equipas, quando observados várias vezes em confronto com diferentes oponentes permitem identificar padrões de jogo.

Esta análise em vez de procurar a disjunção/redução, é substituída por um paradigma de distinção/conjunção que permitisse distinguir sem separar, associar sem identificar ou reduzir (Morin, 1990). Enquadramos o jogo como um sistema complexo em que o todo é as partes e as partes é o todo e analisamos a ação individual enquadrada no coletivo e o coletivo expresso em cada indivíduo.

As co-adaptações e interações preferenciais apresentadas por uma equipa têm de ser interpretadas. Como refere (Garganta, 2008a), para entender o jogo, há que explicitar os níveis de evidência porque são eles que permitem modelar os indicadores e os critérios que validam a seleção, identificação e avaliação dos eventos. O modelo de observação e análise só poderá assumir um papel credível quando estiverem claramente definidos os elementos a serem analisados bem como os critérios de avaliação correspondentes (Castelo, 2013).

Para Teodorescu (1984) o jogo de futebol é dividido em duas fases, a fase defensiva e a fase ofensiva. Caraterizam-se pela posse de bola e o objetivo de finalizar e por outro lado pela defesa da baliza sem a posse de bola,

respetivamente. Por outro lado, outros intervenientes consideram que o jogo não tem apenas 2 fases, mas 4 momentos de jogo: organização ofensiva; transição ataque/defesa; organização defensiva; e transição defesa/ataque (Mourinho, 1999; Oliveira, 2004; Van Gaal, 2009).

Como refere Oliveira (2004) os momentos de jogo devem estar inter-relacionados permitindo a identificação da singularidade do todo. Estes apresentam as seguintes características:

- A organização ofensiva caracteriza-se nos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de criar situações ofensivas e marcar golo;
- O momento de transição ataque/defesa caracteriza-se pelos comportamentos a assumir durante os segundos após perder a posse de bola. Segundo (Sánchez, 2015), neste momento os jogadores devem mudar rapidamente a sua mentalidade para adaptar-se rapidamente à nova realidade do jogo;
- O momento de organização defensiva baseia-se nos comportamentos assumidos pela equipa quando esta não tem a posse de bola com o objetivo de organizar-se impedindo o adversário de preparar e criar situações para marcar golo;
- A transição defesa/ataque é caracterizado pelos comportamentos que devemos assumir nos primeiros segundos após ganhar a posse de bola. Devido à desorganização da equipa contrária estes segundos são de vital importância. Para (Van Gaal, 2009), este é o momento que a equipa tem de aproveitar, pois nesse momento o adversário não está organizado;

No momento de organização ofensiva, através da literatura, é possível identificar alguns sub-momentos. Segundo Sánchez (2015) podem ser identificadas três fases:

- A fase de início de jogo, onde analisamos como se realiza a progressão e quais os comportamentos adotados. Para (Castelo, 2013) esta fase de construção divide-se em uma primeira etapa de construção no próprio meio-campo e uma segunda etapa realizada já no meio-campo adversário.

- A criação de jogo onde procuramos entender como progridem na fase de criação. Verificando e analisando os seus comportamentos, procuramos entender os padrões da equipa.

- E a finalização do jogo, em que através da observação verificamos a forma como a finalização é realizada e que tipo de aproveitamento é realizado dos desajustes defensivos.

Com uma perspetiva semelhante, Van Gaal (2009) divide o momento de organização ofensiva em quatro fases: a construção; a circulação de bola; a criatividade; e a finalização. Indica a fase de circulação da bola como a posse de bola realizada no meio-campo adversário procurando abrir espaço e a criatividade como o momento em que procura o desequilíbrio do adversário, constatas o momento mais adequado para o fazer.

Também na organização defensiva (Sánchez, 2015), identifica três fases:

- Defesa à construção do rival, caracterizada pela forma como é realizada e pelo posicionamento da primeira linha de pressão;

- Defesa à criação, identificando o seu posicionamento exato e características do bloco defensivo;

- Defesa à finalização, identificando o seu posicionamento na área e atitude em relação ao portador da bola.

Nas transições defesa/ataque e ataque/defesa o mesmo autor defende a importância de entender a forma como as equipas ocupam o espaço imediatamente após a recuperação e perda da bola. Define três zonas do campo: a avançada, a zona média e a zona recuada e verifica os comportamentos apresentados pelas equipas após a recuperação em cada uma das zonas.

Um quinto momento é muitas vezes referido como os esquemas táticos defensivos ou ofensivos, conhecido também como as bolas paradas. A análise e preparação das bolas paradas tanto ofensivas como defensivas, representam o enfrentar de um desconhecido imprevisível, que importa conhecer, prever e controlar (Macedo, 2014). Como refere Casanova (2009) torna-se preponderante estudar exaustivamente o adversário e preparar a equipa para todos os detalhes nas diferentes circunstâncias.

No futebol atual as ações de bola parada assumem um papel muito relevante no jogo. Segundo Sánchez (2015), as ações a observar são: o pontapé de saída; pontapé de baliza; lançamento lateral; livre lateral, livre frontal e direto; pontapé de canto; e penalti.

Para além dos momentos de jogo, destaca-se também os métodos de jogo ofensivos e defensivos. Segundo Barreira et al. (2015), os métodos de jogo defensivo são:

- Defesa individual: baseia-se na lei do “1vs1”, promovendo situações de igualdade numérica e de elevada responsabilidade individual;
- Defesa à zona: lei de “todos vs 1”, em que todos os jogadores são responsáveis por uma determinada zona do campo. Baseiam-se em ações táticas e técnicas de entreajuda e de reorganização permanente;
- Defesa mista: expressa-se na combinação do método zona e individual.

Para os mesmos autores e Castelo (2013), os métodos ofensivos são:

- Contra-ataque: utilizado quando a equipa adversária perde a posse de bola e tem a sua estrutura defensiva desorganizada. Consiste numa rápida alteração de atitudes e comportamentos defensivos para ofensivos;
- Ataque rápido: baseia-se numa grande velocidade de transmissão da bola, com passagem rápida para o meio-campo ofensivo e preferencialmente realizada em profundidade;
- Ataque posicional: circulação de bola em toda a largura e profundidade do campo, procurando desequilibrar o adversário e explorar os espaços criados.

Com a análise baseada nestes conceitos, procuramos identificar as interações e princípios de jogo que são assumidos como padrões em cada um dos momentos de jogo e na sua Inter-relação. Mais do que centrar a atenção nas ações de jogo, importa deslocar o olhar para as interações dos atores, na sua relação com o envolvimento.

2.3.4. Prevenção de Lesões no Futebol

No contexto futebolístico atual a lesão tornou-se um fenómeno recorrente. Com o aumento da carga competitiva a saúde dos jogadores tem-se tornado um tópico de estudo pelo seu impacto na qualidade da equipa dentro e fora das 4 linhas. A nível profissional a incidência de lesões em competições oficiais apresenta-se num intervalo de 24-30 por 1000 horas de jogo (Ekstrand, Hagglund, et al., 2011a, 2011b), em treino o valor encontrado é inferior com valores na investigação entre 1-4 lesões por 1000 horas de jogo (Ekstrand, 2008; Ekstrand, Hagglund, et al., 2011a, 2011b). No contexto específico, através da investigação a sub-19 em Portugal, é possível verificar valores menores na incidência de lesão durante a competição com 7.1 lesões por 1000 horas de jogo e similares nas lesões em treino com 1.2 lesões por 1000 horas de jogo (Brito et al., 2012). Em relvado sintético, terreno em que treinamos e competimos, constata-se, num estudo com jogadores amadores, valores de 32,2 lesões por 1000 horas de competição e 2.4 lesões por 1000 horas de treino (Sousa et al., 2013).

Das lesões apresentadas nos estudos verifica-se uma ocorrência das lesões de 80% a 90% nos membros inferiores (Brito et al., 2012; Ekstrand, 2008; Ekstrand, Hagglund, et al., 2011a, 2011b; Sousa et al., 2013). Segundo Ekstrand, Hagglund, et al. (2011a) os locais mais comuns ao nível profissional foram a coxa (23%), joelho (20%), tornozelo (13%) e adutores (12%), num contexto amador Sousa et al. (2013) indicam igualmente uma maior prevalência de lesões na coxa (28%) seguida dos joelhos (20%) e do tornozelo (19%). Nas diferenças entre o relvado sintético e o relvado natural a investigação indica existir uma maior probabilidade de entorse na superfície artificial, no entanto uma menor probabilidade de lesões musculares (Ekstrand, Hagglund, & Fuller, 2011).

De forma a minimizar a ocorrência destes tipos de lesões, torna-se importante entender quais os fatores de risco presentes, de forma a introduzir medidas preventivas no treino. Baseado no modelo explicativo de Meeuwisse et al. (2007) sobre os diferentes fatores de risco da lesão desportiva (conforme figura 5), classificamos dois fatores: fatores intrínsecos e fatores extrínsecos.

Segundo os autores, os fatores intrínsecos consistem nas características individuais de cada jogador como a sua idade, lesões anteriores, níveis de força, controlo neuromuscular, anatomia e nível técnico de cada jogador. Por outro lado, os fatores extrínsecos consistem no envolvimento em que o jogador está inserido incluído variáveis como o equipamento desportivo, acontecimentos no decorrer do jogo e condições climatéricas. A interação entre os fatores e a contínua repetição da participação desportiva irão alterar o risco de lesão.

Este modelo deixa perceber a imprevisibilidade inerente ao mecanismo de lesão e como é importante não abordar este processo de modo não-linear, ou seja, considerando a interação do homem com o contexto. Na elaboração de uma estratégia de prevenção importa controlar o que é suscetível de ser controlado, isto é, dos fatores que através de uma intervenção podemos melhorar. Sempre sujeitos à imprevisibilidade do contexto e das decisões tomadas por outros intervenientes, agir nos fatores intrínsecos sujeitos a melhoria torna-se o principal objetivo, preparando os jogadores para a incerteza do jogo de futebol, sempre consciente do processo de adaptação inerente à prática. Como referem Meeuwisse et al. (2007) um fator de risco pode ser minimizado à medida que o atleta participa e adapta-se ao envolvimento sem contrair lesões, como, por exemplo, a exposição ao contacto físico em desportos de colisão pode resultar em adaptações e aumento dos níveis de força.

Tendo em conta os dados apresentados percebe-se a importância de aplicar um programa de prevenção de lesões e quais os principais aspetos sobre os quais intervir. No estudo realizado por McCall, et al. (2015) com seleções nacionais no Mundial 2014, é possível verificar que 95% delas implementaram um programa de prevenção de lesões. As estratégias de prevenção mais utilizadas foram os alongamentos, o treino de força, os exercícios de propriocepção e o reforço dos músculos estabilizadores do tronco ou core.

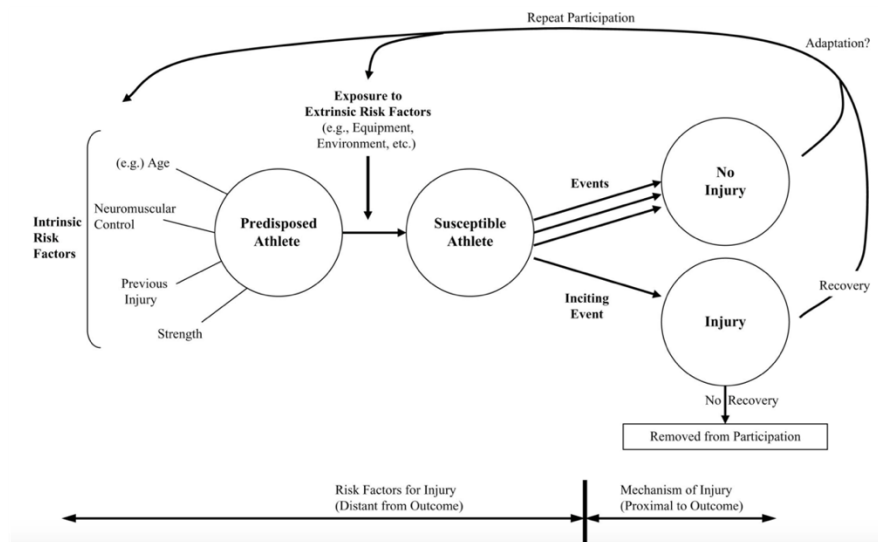


Figura 5 - Modelo explicativo da lesão desportiva de Meeuwisse et al. (2007)

Hubscher et al. (2010), destacam a elevada importância que deve dar-se à prevenção de lesões. Os mesmos referem-se a programas com vários tipos de intervenção, tais como treino de força, a proprioceção, os exercícios específicos da modalidade e a agilidade tendo em conta a respetiva efetividade na redução para as lesões nos membros inferiores. Com conclusões semelhantes Myer et al. (2005) referem o treino neuromuscular baseado em exercícios de velocidade, pliometria, treino de força e proprioceção como um meio eficaz na melhoria da performance física e prevenção de lesões.

Na aplicação de um programa de prevenção a jovens jogadoras Emery & Meeuwisse (2010) com uma intervenção baseada na proprioceção, alongamentos dinâmicos, pliometria e treino de força constatou-se uma redução de lesões. Aplicando o programa de prevenção FIFA 11+, Al Attar et al. (2016) verificaram, através de múltiplos tipos de exercícios, diferenças até 50% na incidência de lesões.

Entendida a pertinência do programa de prevenção, torna-se fundamental identificar as suas componentes. Como foi constatado, as zonas corporais com maior incidência de lesões são a coxa, joelho, tornozelo e adutores. Dada a contribuição do quadríceps e do isquiotibial nas variadas ações no futebol percebe-se a importância da sua força muscular. Small et al. (2010) encontraram uma redução da força excêntrica nos isquiotibiais com o decorrer do jogo, principalmente após o intervalo e alertam para a importância do desenvolvimento

da força excêntrica para prevenir a ocorrência de lesões. Segundo Arnason et al. (2008) o treino de força excêntrica realizado através do exercício isquiotibial nórdico ajuda a reduzir lesões nos isquiotibiais. Estes resultados são comprovados por Turner et al. (2014), que referem a importância de realizar exercícios de força excêntrica a baixas e altas velocidades, focado na redução de fadiga. Para os mesmos, os exercícios isquiotibial nórdico e o peso morto versões romenas devem ser inseridos no programa, sugerindo-se também a realização progressiva de exercícios pliométricos. Com a mesma abordagem, Colaço (2015) refere nas suas aulas a importância do treino excêntrico na prevenção de lesão nos isquiotibiais. Considera importante a realização do exercício ponte sobre um único apoio dos membros inferiores e progredindo com instabilidade através de movimentos excêntricos e concêntricos.

As lesões no joelho são também referidas como um dos maiores problemas o que requer programas de treino eficazes que incluam várias componentes, nomeadamente o recurso a treino da força, exercícios pliométricos e exercícios propriocetivos (Alentorn-Geli et al., 2009; Donnell-Fink et al., 2015; Grimm et al., 2015). Numa perspetiva mais complexa, Boyle (2010) refere a importância da força com especial ênfase em exercícios só com um apoio, a realização de pliometria e a adaptação às mudanças de direção por parte dos atletas.

O tornozelo é outra das zonas corporais com elevada incidência de lesões. Segundo Schiftan et al. (2015) e Mohammadi (2007), a melhor forma de prevenir lesões passa pela realização de treino propriocetivo, principalmente como prevenção após-lesão. Os exercícios são realizados sobre um único apoio, com a perna em plena extensão bloqueando os graus de liberdade do membro inferior sobre superfícies instáveis tais como o Bosu (Colaço, 2015).

Também nos membros inferiores os adutores e flexores da anca são outro ponto problemático. Como refere Boyle (2010) trata-se de uma zona para lesões muito comum no futebol. A abordagem a realizar deve basear-se num trabalho de força unilateral baseado em agachamentos, peso-morto e afundamentos laterais. Para o mesmo a utilização de uma slideboard é também uma grande forma de desenvolver os abdutores e adutores. Também Tyler et al. (2002)

referem a importância do trabalho de força na prevenção, destacando a realização de exercícios em adução seja em máquinas de treino ou com vários tipos de bolas.

A estabilização do tronco tem sido cada vez mais aceite na literatura como uma forma importante de prevenção de lesões. Com uma intervenção de quatro exercícios para a estabilização do tronco foi possível verificar melhorias na capacidade física do jogador, principalmente no controlo neuromuscular e equilíbrio, fatores importantes na prevenção de lesões (Imai et al., 2014). Com resultados semelhantes Prieske et al. (2016), referem que quando o trabalho de estabilização do tronco é realizado juntamente com o treino da modalidade ocorrem melhorias nos níveis de força do tronco e também na performance específica.

A inclusão de superfícies instáveis também tem sido recomendada. Como referem Behm et al. (2010), quando realizados os mesmos exercícios em superfícies estáveis e instáveis, maior ativação dos músculos do core foi reportada com a instabilidade.

2.3.5. Monitorização da carga externa através das unidades de movimento inercial

O uso do *global positioning system* (GPS), ou tecnologia de rastreamento vestível, tem obtido grande importância no desporto de alta competição. Como nos indica Robert J. Aughey & Cameron Falloon (2010), a medida objetiva de atividades desportivas é essencial para compreender as exigências técnicas e físicas relacionadas com a performance desportiva, bem como a efetividade do programa de treino desenhado para melhorar a performance ou para a recuperação de lesões. Esta tecnologia, tem-se tornado uma parte integral da análise da performance desportiva, permitindo aos treinadores entender as exigências em desportos coletivos (Chambers et al., 2015).

Desde a primeira utilização de um GPS em 1997 num contexto desportivo profissional, a tecnologia está em constante desenvolvimento (Schutz & Chambaz, 1997). Hoje em dia, através dos avanços empresariais, a medição das

atividades desportivas é realizada através de unidades de medição inercial compostas por o GPS e microsensores como acelerómetros, giroscópios e magnetómetros, normalmente utilizado na parte superior das costas (Chambers et al., 2015).

As unidades de GPS utilizam tecnologia baseada em satélites, eles funcionam transferindo dados entre a unidade colocada no jogador e os satélites disponíveis na órbita da terra. Esta informação é transferida utilizada uma frequência medida em Hertz. Isto é, quanto mais alta for a frequência, mais informação é transferida por segundo, resultando numa unidade de GPS mais eficiente (Science for Sport, 2016).

O tri-axial acelerómetro produz dados recordando o total de acelerações em três eixos (x, y, z): medial-lateral, anterior-posterior e vertical. Medindo a frequência e a magnitude destes movimentos, ou seja, o número de vezes que ocorre e a sua aceleração, o acelerómetro é capaz de medir as forças-G experienciadas pelo atleta (Chambers et al., 2015). Apesar dos acelerómetros medirem a aceleração, não possuem a habilidade de medir a aceleração angular. Neste sentido os giroscópios possuem um papel importante, segundo Gabbett (2013), este micro sensor é capaz de estimar a aceleração rotacional e melhorar a deteção de colisões.

A fiabilidade e a viabilidade destas componentes não é a mais elevada na aplicação à prática desportiva. Temáticas como a capacidade do GPS medir a locomoção do jogador em altas velocidades e durante rápidas mudanças de direção é ainda posta em causa (Duffield et al., 2010; Vickery et al., 2014). No mesmo sentido, a fiabilidade do acelerómetro é ainda colocada em causa apesar do aparecimento de resultados positivos na análise a movimentos de alta intensidade (Boyd et al., 2011).

O uso desta tecnologia, no contexto prático, permite retirar uma série de dados, que aplicados em equações, fornecem informação acerca dum conjunto de medidas ao longo das sessões de treino e competição. Em estudos realizados na modalidade, variáveis como a distância total, a distância relativa, a carga aplicada, a velocidade atingida e a aceleração e desaceleração têm sido

consideradas importantes na análise da performance no futebol (Malone et al., 2015; Mara et al., 2015).

Uma das medidas mais comuns é a distância total, mede o volume de trabalho do jogador em quilómetros. Apesar de não existir registo de uma medição do jogo completo, Coutts & Duffield (2010), referem que o GPS apresenta uma fiabilidade moderada, com uma margem de erro de 7% para monitorizar a distância total.

A distância relativa consiste na média de metros por minuto dependendo no intervalo de tempo selecionado (Catapult Sports, 2015). Apresenta a “intensidade” da carga, por exemplo um jogador que percorra uma distância total de 13 quilómetros em noventa minutos apresentará uma distância relativa de 144 m/min.

De forma a verificar os esforços de alta intensidade, começaram a surgir formas de classificação das velocidades. Através de um estudo realizado a jogadores profissionais, Cummins et al. (2013) apresenta zonas de velocidade e descreve as atividades que a caracterizam (Quadro 1).

Quadro 1 - Classificação das zonas de velocidade por Cummins et al. (2013)

Zona	Descrição	Km/h	m/s
Zona 1	Parado	0 - 6.0	0-1.6
Zona 2	Andando	6.1 - 12	1.7-3.3
Zona 3	Corrida s/ intensidade	12.1 – 14.0	3.4-3.9
Zona 4	Corrida rápida	14.1 – 18.0	4-5
Zona 5	Corrida de alta intensidade	18.1 – 23.0	5-6.3
Zona 6	Sprint, máxima intensidade	>23.1	>6.4

Este tipo de definição é algo muito debatido e questionado por outros autores. Como por exemplo Wisbey et al. (2010), referem a zona 6 aos 18 km/h e Aughey & C. Falloon (2010), apresentam a zona 6 nos 25 km/h.

As acelerações e desacelerações são outra forma de medir alterações atividades de alta intensidade (Cummins et al., 2013). Esta é definida como uma componente crítica para o seu sucesso. Como no exemplo anterior, as acelerações e desacelerações também têm sido caracterizadas baseado nas

velocidades alcançadas. Higham et al. (2012) apresenta três tipos de acelerações: de baixa, média e alta intensidade (Quadro 2).

Quadro 2- Zonas de aceleração e desaceleração por Higham et al. (2012)

Zona	Descrição	Aceleração (m/s)	Desaceleração (m/s)
Zona 1	Baixa	>2	<-2
Zona 2	Média	2 a 4	-2 a -4
Zona 3	Alta	> 4	> -4

Por último, a carga de treino é referida como uma medida arbitrária do stress externo como resultado das acelerações, desacelerações, mudanças de direção e impactos (Weaving et al., 2014). É a soma de todas as acelerações obtidas através do acelerómetro. Adaptado à empresa Catapult Sports (2016), define a carga de treino como um vetor de magnitude modificado, expressa-se pela raiz quadrada da soma da variação de aceleração nos três vetores (eixo X, Y, Z) divididos por 100.

$$\text{Player load} = \sqrt{\frac{(a_{y1} - a_{y-1})^2 + (a_{x1} - a_{x-1})^2 + (a_{z1} - a_{z-1})^2}{100}}$$

Figura 6 – Equação para a predição da carga de treino (Catapult Sports, 2016).

Capítulo III

3. Realização da prática profissional

3.1. Modelo de Jogo próprio do CD Nacional Sub-19

É nas articulações do sistema que este tece a sua identidade e através delas cria condições para manter ou alterar, em função das circunstâncias e das respectivas debilidades e mais-valias dos intervenientes
(Garganta, 2005)

Neste propósito, a nossa modelação do jogo pretendia capacitar e promover a qualidade dos jogadores. Sem reduzir a eficácia, procurámos produzir um “jogo” positivo, alicerçado em princípios como a segurança na posse de bola. Isto permitia criar experiências e condições para o desenvolvimento dos jogadores, tanto no jogo modelado, como em futuras experiências na carreira dos jogadores. Como refere Garganta (2004), as equipas de futebol são grupos de elevado potencial que procuram afirmar uma identidade e preservar a sua integridade. A eficácia das ações decorre duma cumplicidade operacional, sustentada nas inteligências individuais que devem servir uma inteligência coletiva. Esta cumplicidade fundamenta-se numa compatibilização de conhecimentos, no caso do futebol, num conjunto de regras e princípios de jogo.

O Treinador José Pedro defendia a posse de bola como um princípio base na organização ofensiva. Atrair, fazer mover e criar espaços na organização adversária, eram os aspetos principais na criação e construção do nosso jogo. Dadas as características dos nossos jogadores em posições centrais, não jogar desta forma seria criar comportamentos táticos não eficientes e não oferecer as condições ideais. Incutido na forma de jogar, definida pelo departamento de formação do Clube Desportivo Nacional e nas características dos jogadores, definimos um jogar específico potenciador e adaptado à realidade específica, diferente do contexto regional.

Para a criação dos hábitos e definição dos nossos princípios de jogo, determinamos como pressuposto básico o nosso sistema de jogo. Apesar de, na criação do nosso jogar, o sistema de jogo ser uma expressão redutora do que é as dinâmicas de jogo e os padrões da equipa, consideramos uma estrutura

padrão ou sistema de jogo, para construirmos as dinâmicas e os comportamentos táticos da equipa. Pela habituação dos jogadores, ao longo dos anos na formação, o sistema de jogo do departamento 4-3-3 (Figura 7) foi o adotado juntamente com o 4-4-2 losango (Figura 8), modelo “suplente” e com características diferentes.

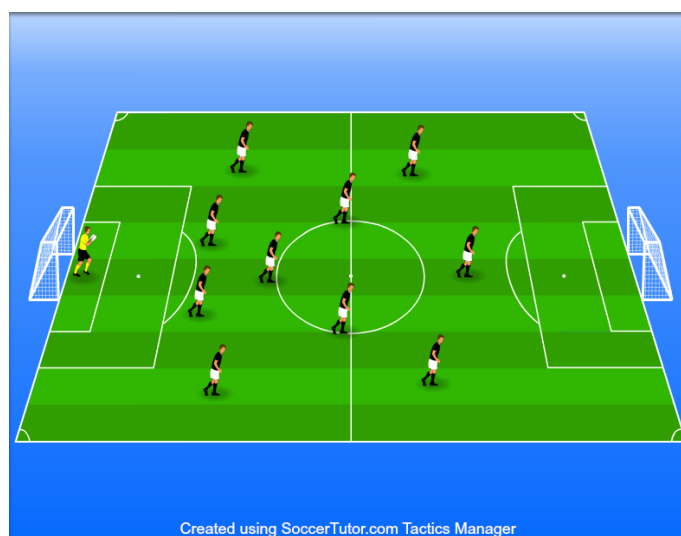


Figura 7 - Sistema de jogo 4-3-3



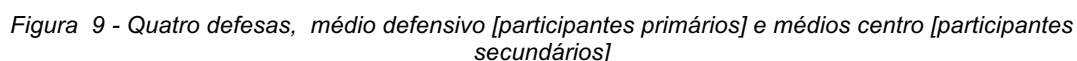
Figura 8 - Sistema de jogo 4-4-2 Losango

Na intenção prévia da nossa forma de jogar, as dinâmicas e princípios pretendidos basearam-se principalmente nas ideias do treinador principal.

3.1.1. Organização Ofensiva

O principal propósito da equipa técnica era transmitir a informação e garantir que todos compreendessem as dinâmicas e referências nas fases de jogo.

Nesta primeira fase, os responsáveis pela progressão eram os seis jogadores mais recuados da equipa (Figura 9).



. Os três jogadores em posição central (defesas centrais e médio defensivo), responsabilizavam-se por interligar o jogo e tomar a decisão mais apropriada de acordo com a abordagem dos adversários.

Os laterais prestavam a largura ao jogo e desempenhavam o papel de jogador livre, oferecendo soluções à pressão do adversário. O guarda-redes oferecia solução nestes momentos e com o jogo de pés conseguir variar o lado do jogo, ou colocar em profundidade nos jogadores referências. Apresentando uma estrutura base de 2-3-2-3 (conforme Figura 10), nesta primeira fase, criávamos várias linhas de passe tanto em largura como em profundidade. Em contextos específicos o médio defensivo colocava-se entre os dois centrais alterando a estrutura base para 3-4-3 (Figura 11).



Figura 10 - Disposição em 2-3-2-3 na fase de construção

Proveniente da disposição dos adversários e a sua abordagem executávamos diversos comportamentos táticos. Alguns padrões ou hábitos desenvolvidos nesta fase englobam circunstâncias diferentes e obrigam a jogar curto ou longo,

Procurando acelerar a circulação da bola para criar espaços na organização do adversário, ou após atrair o adversário, aproveitar a desorganização ou espaços livres oferecidos tínhamos como referências colocar a bola nos laterais. Por receberem a bola em posições mais adiantadas do

campo, era-lhes concebido espaço em largura e uma perda de bola nesta zona não comprometia a segurança da equipa (Figura 12).



Figura 11 - Disposição de 3-4-3 na fase de construção



Figura 12 - Movimento padrão: passe longo no lateral

Com o intuito de desenvolver o jogo na fase de construção através de jogo curto, procurávamos criar um jogo de posições que permitisse criar várias linhas de passe. Principalmente com a aproximação do central, oferecíamos várias opções entre linhas que garantissem superioridade e progressão na zona da bola. Conseguir ficar de frente para a baliza adversária, entre os setores adversários, permitia logo colocar a equipa em situações de criação contra seis ou sete adversários (como na Figura 13).



Figura 13 - Jogo posicional na fase de construção

São múltiplos os momentos que, embora sejam para aproveitar a posição da linha defensiva contrária, ou para retirar a bola da zona de pressão, tínhamos duas soluções padronizadas e desenvolvidas que, neste caso, ofereciam possíveis situações vantajosas. Aproveitando as características dos nossos defesas centrais, realizávamos um passe longo [defesa central – extremo do lado contrário], criando de imediato duelos individuais (Figura 14).



Figura 14 - Movimento padrão: passe em profundidade

Fase de criação

Criado o espaço, existia a necessidade de procurar soluções e desenvolver comportamentos que permitiam originar situações de finalização.

Neste momento, existia a interação dos jogadores mais avançados, responsáveis por criar relações no momento e soluções à organização defensiva do adversário, já em meio-campo contrário (Figura 15).

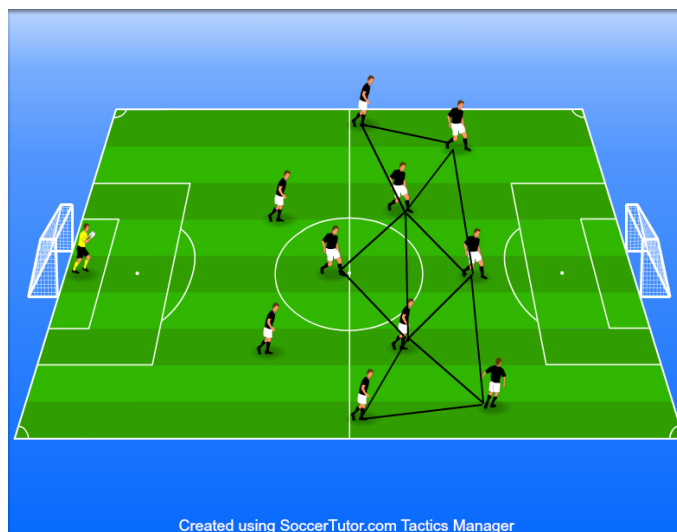


Figura 15 - Conexões e linhas de passe na fase de criação

Uma das interações mais frequentes era entre o lateral – extremo - médio centro do lado da bola. Através do triângulo criado entre estes jogadores, criávamos permutas de funções ou trocas de posições entre os jogadores que permitissem criar espaço nas costas ou permitir um jogador aproximar-se da baliza com espaço. Apesar da preparação, este princípio dependia muito da percepção dos jogadores (Figura 16).

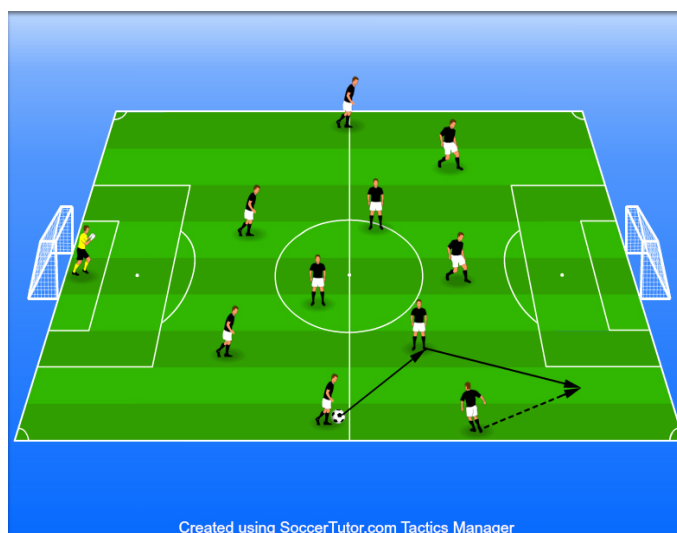


Figura 16 - Relação lateral - extremo - médio

Devido às marcações e ao reduzido espaço para os jogadores de meio-campo, múltiplas vezes colocávamos a bola diretamente no avançado. Este recuava para a linha média, evitando a marcação dos centrais e permitindo aos médios avançar e decidir (Figura 17).



Figura 17 - Movimento padrão: passe no avançado em criação

A entrada no espaço, seja em profundidade ou em largura, era outro dos princípios. Perceber como explorar o acompanhamento e a basculação dos adversários era fundamental. Com a progressão dos jogadores existia muitos movimentos criando situações de 1 para 1 e procurando explorar espaços em zona central e caso necessário alternar entre jogo interior e exterior (Figura 18).

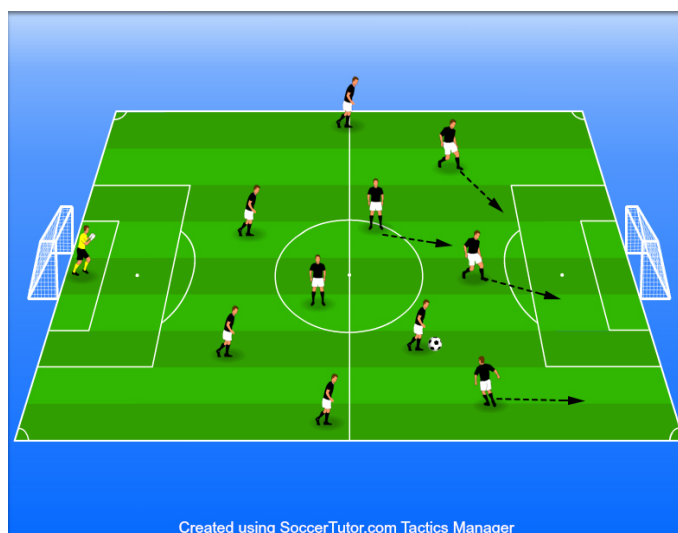


Figura 18 - Movimento de entrada no espaço em criação

Ainda neste sentido, muitas vezes as combinações de jogadores para criar espaço eram úteis. Como no exemplo, o movimento do extremo para o interior, cria espaço para o lateral na linha conseguir colocar os colegas em situações de finalização. Tornava-se um comportamento recorrente na circulação da bola e exploração do lado contrário (Figura 19).

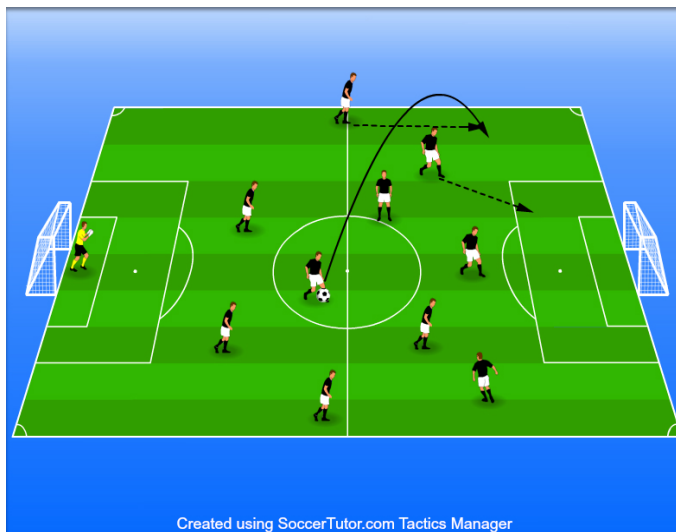


Figura 19 - Movimento de extremo para o interior com lateral em largura

Fase de finalização

Na fase de finalização, um dos princípios mais valorizados pelo Treinador José Pedro era a criação de diferentes linhas na grande área.

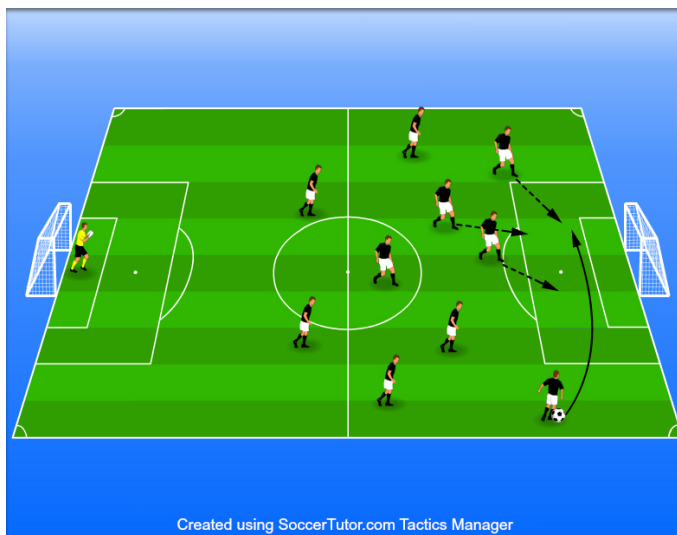


Figura 20 - 3 homens em zonas de finalização ocupando linhas diferentes

Destaca-se na ação de cruzamento, para este efeito, o aparecimento de 3 jogadores na área, procurando ocupar a entrada, primeiro poste e espaço no segundo poste (Figura 20).

Também após a combinação entre jogadores, principalmente nas ações pela zona central, os jogadores mais avançados realizariam ações de ataque ao espaço, muitas vezes através de diagonais, arrastando a marcação ou aproveitando alguma falha da mesma. Através do movimento de atração do portador da bola, os jogadores, participando na ação, realizavam movimentos à procura do espaço (como na Figura 21).

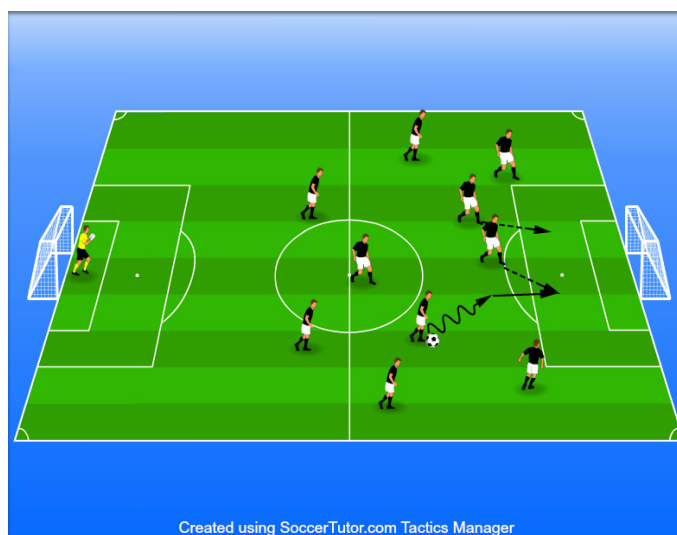


Figura 21 - Diagonais para a entrada no espaço

3.1.2. Transição ataque-defesa

O princípio fundamental que preconizamos neste momento do jogo consistia na forte e imediata reação coletiva à perda da bola com vista à sua imediata recuperação. É essencial que o jogador que tenha perdido a posse de bola e os jogadores mais próximos da zona, pressionem o adversário e obriguem ou a precipitar-se ou a perder a bola.

A restante equipa tem que organizar-se defensivamente e interpretar quais as soluções do adversário e as formas que o mesmo tem para conseguir sair da zona de pressão. Através da avaliação desse risco reduzir a profundidade, caso os indicadores apontem para uma rápida saída do

adversário, ou por outro lado, caso a pressão esteja a surtir efeito, aproximar e encurtar o espaço para o portador (Figura 22)



Figura 22 - Encurtamento do espaço após a perda da bola

3.1.3. Organização defensiva

Em relação à organização defensiva, a estrutura base apresentada pela equipa neste momento consistia num 4-1-4-1 debruçado em várias dinâmicas momentâneas consoante as dificuldades causadas pelo adversário (Figura 23).

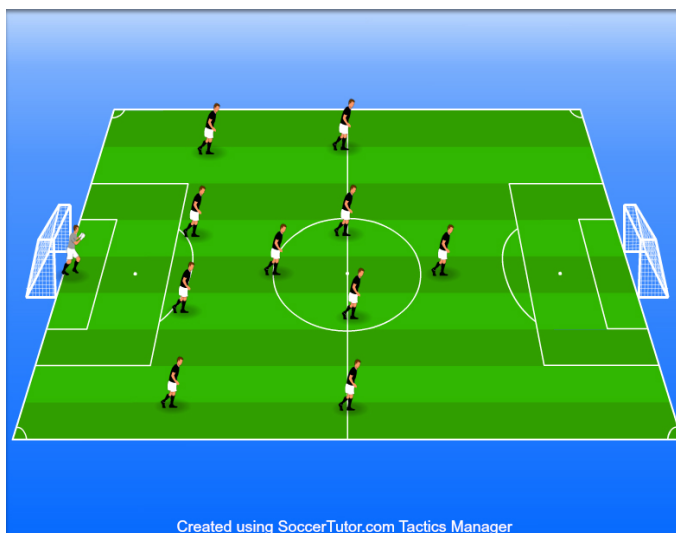


Figura 23 - Estrutura em organização defensiva [4-1-4-1]

Pressing na zona de construção do adversário

Mesmo nesta fase, procurávamos criar superioridade do lado da bola e condicionar a construção do adversário. Adotando uma defesa mista,

inicialmente com uma referência à zona, seguida de uma abordagem ao homem após a referência de pressão, provocávamos a perda de bola em zonas avançadas. Quando a equipa adversária retirava a bola da zona de pressão, adotávamos um bloco médio ou baixo. Após a orientação do jogo para as laterais, realizávamos pressing concentrando vários jogadores do lado da bola adotando, estruturas como 4-2-3-1 (conforme Figura 24), aplicando pressão ao médio defensivo e centrais com o extremo contrário a fechar no lado da bola. também com um 4-3-3 (como na Figura 24), adaptado aos jogadores do meio-campo e somente libertando o lateral do lado contrário.



Figura 24 - Pressing com uma referência no meio-campo e duas referências no meio-campo

Noutras circunstâncias, a pressão era realizada pelo médio centro através da aproximação ao defesa central contrário, alterando a estrutura momentaneamente para um 4-4-2 com a subida do médio defensivo (Figura 25).



Figura 25 - Subida do médio centro para dinâmica 4-4-2 em organização defensiva

Defesa à fase de criação

Em bloco médio, existia a preocupação de todos os membros participarem na ação defensiva. Neste caso, adotava-se uma defesa à zona com referência à posição da bola e posição dos adversários. Destaca-se a ocupação dos espaços interiores e a cobertura constante aos colegas.



Figura 26 - Referências de defesa à zona em bloco médio

O início da oposição era realizado na entrada do meio-campo e a referência ou basculação setorial respeitava os princípios da defesa à zona. (Figura 26).

Com a bola em posição lateral, procurávamos “fechar” o lado da bola, criando superioridade através do extremo ou médio interior. Desta forma, não permitíamos a aproximação da baliza, com a linha defensiva a controlar a profundidade (linha de cobertura) reagindo ao avanço e aos passes para trás (Figura 27).



Figura 27 - Referências em 4-1-4-1 com bola na lateral

Defesa à fase de finalização

Nesta fase, o princípio das ações da equipa era a proteção da baliza.

Fundamentada na concentração de um grande número de jogadores no último terço, pretendíamos forçar o adversário a “jogar” para trás e permitir avançar no terreno. Caracteriza-se pelo reduzido espaço entrelinhas e entre membros do setor, pela concentração de jogadores na zona da bola (conforme Figura 28).

Com a progressão adversária pela linha lateral e realização de cruzamentos, já perto da área de penalidade, o nosso médio defensivo colocava-se entre os centrais e criávamos uma linha de 5 jogadores formando coberturas e uma maior ocupação da zona central. Aliada a este movimento, existia uma aproximação da linha intermédia à área (Figura 29).



Figura 28 - Referências na defesa à fase de finalização



Figura 29 - Referência com bola na lateral na defesa à fase de finalização

3.1.4. Transição defesa-ataque

Neste momento, o principal princípio preconizado foi a rápida reação coletiva, procurando desequilíbrios do adversário e contextos vantajosos de finalização.

O jogador que recuperava a bola, tinha de perceber o posicionamento dos colegas e procurar colocar a bola numa das seguintes referências: extremo lado contrário no espaço, avançado ou apoio curto fora da zona de pressão (Figura 31).



Figura 30 - Comportamentos base após recuperação da bola em transição



Figura 31 - Comportamentos base após recuperação em defesa à fase de finalização

3.1.5. Bolas paradas

Pontapé de canto defensivo

Nos pontapés de canto defensivos, aplicávamos uma defesa à zona, por vezes mista aquando defrontávamos adversários fortes no jogo aéreo. Era composta por dois jogadores nos poste, uma linha de cinco jogadores à entrada da pequena área, dois a cobrir a entrada da área e um mais avançado em posição para a transição (Figura 32).

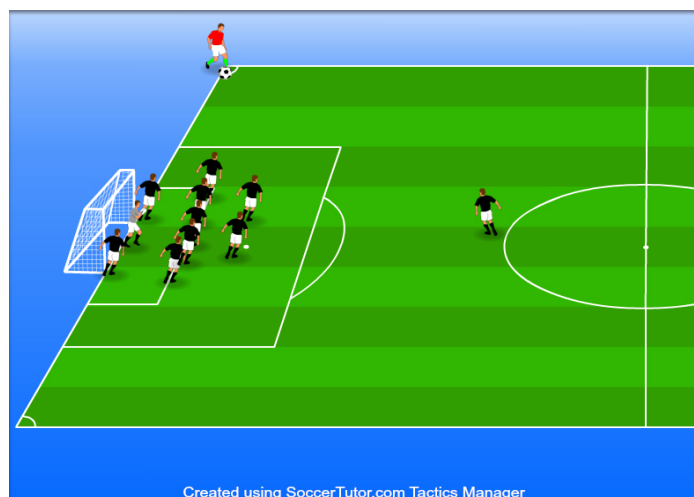


Figura 32 - Defesa à zona no pontapé de canto

Um fator importante nestas ações era o pé com que o adversário iria bater o pontapé de canto. Caso a bola realizasse um movimento em arco contrário ao da direção da baliza (exemplo: pé direito do lado direito do campo), a linha de 5 jogadores colocava-se mais distante da linha de baliza antecipando a sua trajetória (Figura 33).

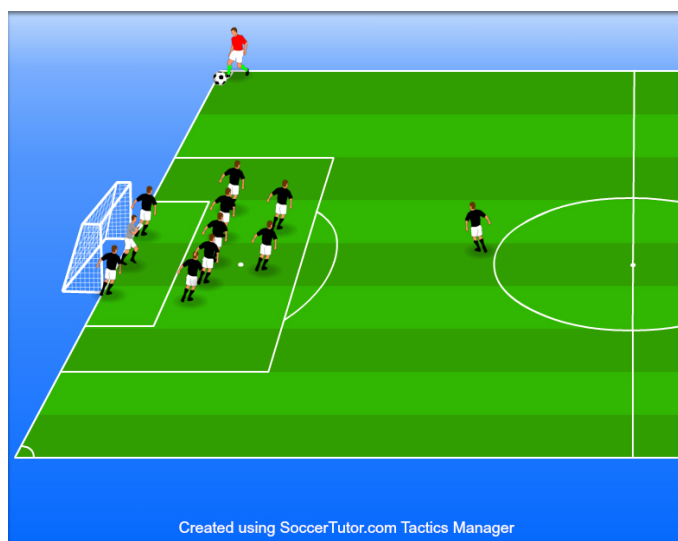


Figura 33 - Variante na defesa ao pontapé de canto

Pontapé de canto ofensivo

Na execução do pontapé de canto, apresentámos várias jogadas padrão ao longo da época. Uma delas foi a exposta na Figura 34, na qual existe um jogador a surgir no primeiro poste, um ao pé do guarda-redes realizando o movimento inverso e três jogadores em movimento. Posteriormente,

colocávamos dois jogadores à entrada da área para possíveis ressaltos ou evitar recuperações e transições adversárias.

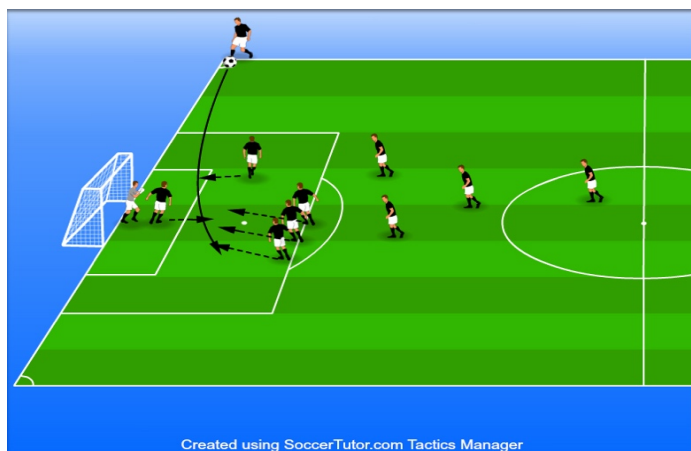


Figura 34 - Padrão ofensivo no pontapé de canto

Grande ênfase era dedicada ao princípio de atacar a bola. A corrida de preparação e a aproximação à bola tinha de ser realizada em velocidade, imprimindo grande força no cabeceamento (Figura 35)

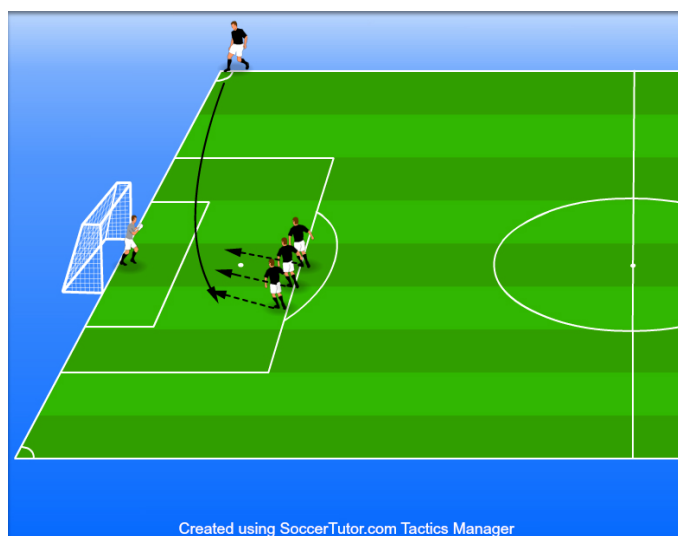


Figura 35 - Princípio de atacar a bola ao pontapé de canto

Livre lateral defensivo

Nos pontapés livres em zona lateral, a linha defensiva era criada na linha limite da área de penalidade. Poucos instantes antes, da colocação para a área, existia um encurtamento do espaço nas costas

procurando antecipar-se ao adversário e “atacar” a bola de frente (Figura 36).

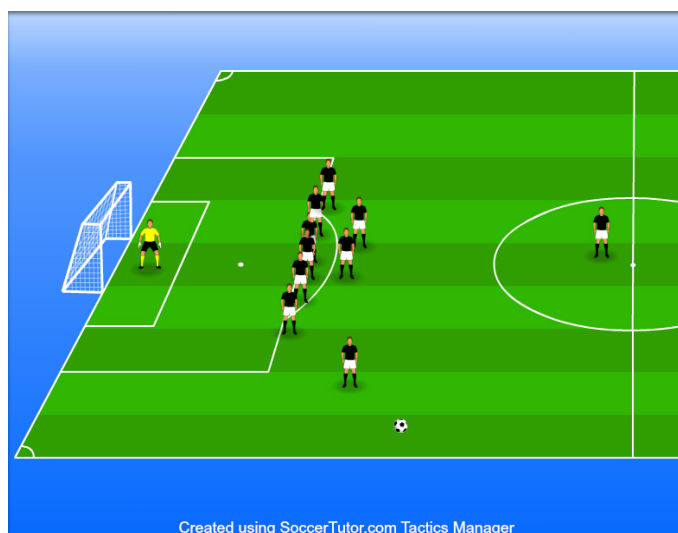


Figura 36 - Posicionamento livre defensivo

Livre lateral ofensivo

Quando dispnhamos deste tipo de circunstâncias, o principal objetivo era permitir uma situação de finalização dentro de área com grandes hipóteses de sucesso, ou seja, uma finalização a curta distância. Assim as dinâmicas apresentadas, na maioria das situações elaboradas consistiam na finalização após segunda bola (Figura 37 e 38). Em livres mais próximos da área de penalidade a finalização era direta.

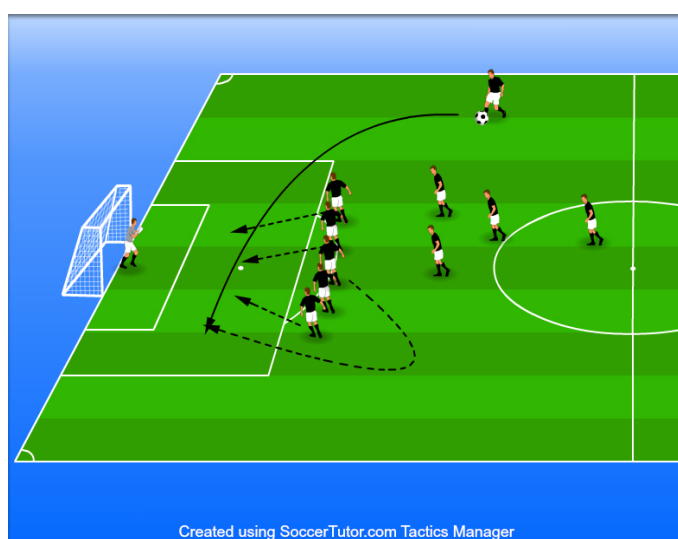


Figura 37 - Dinâmica com desvio ao segundo poste

à representatividade, só em alguns exercícios existia uma representação da competição nos exercícios de treino.

No decorrer da época, normalmente, os nossos microciclos eram compostos por cinco unidades de treino divididas em três subcategorias: sessões de recuperação, sessões de ativação e sessões aquisitivas. Com um único jogo na semana, a sessão de recuperação era realizada cinco dias antes da competição, as sessões aquisitivas nos três dias seguintes e a sessão de ativação no dia anterior à competição (Quadro 3). Com a ocorrência de dois momentos de competição, na semana, existiam dois dias de sessões de recuperação, nos dias seguintes aos jogos, um dia de treino aquisitivo e dois treinos de ativação para a competição (Quadro 4). De acordo com a análise global realizada à nossa forma de treinar, ao longo da época desportiva, apresento uma tabela com a minha perceção da lógica de planeamento e periodização semanal (Quadro 5), seguido de um microciclo semanal exemplificativo (Figura 39).

Quadro 3 - Microciclo padrão com 1 jogo na semana

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo

Quadro 4 - Microciclo padrão com 2 jogos na semana

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Treino	Treino	Jogo	Treino	Treino	Treino	Jogo

Através das sessões de treino, não procurávamos unicamente um conjunto de repetições sem nexo e coerência. Um dos pontos mais importantes na nossa dinâmica de trabalho diário era a análise realizada ao passado, a reflexão do presente e as perspetivas que tínhamos para o futuro. A coerência dos exercícios ao longo da semana, seja de acordo com os princípios que queríamos desenvolver, ou com o adversário a defrontar tinha de ser cumprida e adaptada a um processo de ensino-aprendizagem. Com a definição dos exercícios, o Treinador José Pedro procurava transmitir as suas ideias e moldar



os comportamentos táticos referenciados para o nosso modelo de jogo. Estes comportamentos individuais e coletivos associados ao contexto, era realizada através de jogos reduzidos, com destaque para as dinâmicas sectoriais e intersectoriais, criando uma dinâmica coletiva à quarta-feira na realização de jogo em grandes dimensões.




O principal objetivo desta lógica de treino era permitir aos jogadores, em competição, antecipar e simultaneamente adaptarem-se às contingências e aos imprevistos que ocorrem durante o jogo e obrigam a uma reestruturação tática. Ao experienciarem o contexto no treino e compreenderem quais os fatores indicadores de comportamento através do ciclo de percepção-ação, a sua tomada de decisão, seria melhor durante o jogo e os comportamentos dos colegas seriam facilmente compreendidos.

Quadro 5 - Lógica de periodização semanal



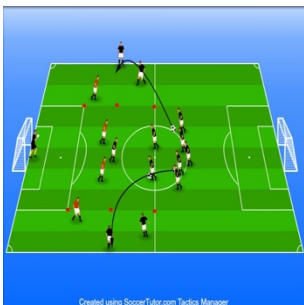
Lógica de Periodização Semanal					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tipo de treino	Recuperação	Aquisitivo	Aquisitivo	Aquisitivo	Ativação
Espaços	Reduzidos	Reduzidos e médios	Grandes	Reduzidos e médios	Reduzidos e médios
Nº de Jogadores envolvidos	Reduzidos	Reduzido e médio	Elevado	Reduzido e médio	Reduzido e médio
Complexidade	Baixa	Moderada	Elevada	Moderada	Baixa
Tempos de exercitação	10-15 min	2-5 min	5-15 min	10 seg. a 3 min	5 seg. a 2 min
Tipos de ações	Jogos lúdicos e teor tático	Esforços intensos de curta duração)	Dinâmica idêntica ao jogo	Ações de velocidade e agilidade	Dinâmicas reativas e similares ao jogo em menor escala

Exemplo microciclo base Clube Desportivo Nacional Sub-19

Segunda- Feira		
Objetivos Táticos		
Recuperação Jogadores / Treino para não utilizados		
T	Descrição	Esquema
	PARTE INICIAL	
10'	Exercício 1: - Corrida em grupo	
5'	Exercício 2: -Mobilidade e ativação geral dos jogadores.	
	PARTE PRINCIPAL	
15'	Exercício 3: - Jogo lúdico (Jogadores utilizados) - Jogo reduzido 4*2 (Jogadores não utilizados)	
3'	Exercício 4: - Alongamentos estáticos (Jogadores utilizados) - Alongamentos dinâmicos (Jogadores não utilizados)	
30'	Exercício 5: -Jogo reduzido 6*6 (Jogadores não utilizados)	
	PARTE FINAL	
5'	Exercício 7: - Alongamentos estáticos	

Terça- Feira		
Objetivos Táticos		
Decisão em espaços reduzidos / Dinâmicas ofensivas intersectoriais		
T	Descrição	Esquema
	PARTE INICIAL	
3'	Exercício 1: - Corrida em grupo	
10'	Exercício 2: -Mobilidade e ativação geral dos jogadores.	
15'	Exercício 3: - 4*2 em 2 espaços com alternância do centro do jogo	
3'	Exercício 4: - Alongamentos dinâmicos	
	PARTE PRINCIPAL	
18'	Exercício 5: - 4*4+1 com mini-balizas	
25'	Exercício 6: - 6*6 em 1/3 de campo - 3*3 espaço reduzido com mini-balizas	
	PARTE FINAL	
5'	Exercício 7: - Alongamentos estáticos	

Quarta- Feira		
Objetivos Táticos		
Fase de criação e finalização/ Organização defensiva (bloco médio) / Dinâmicas coletivas		
T	Descrição	Esquema
	PARTE INICIAL	
3'	Exercício 1: - Corrida em grupo	
10'	Exercício 2: -Mobilidade e ativação geral dos jogadores.	
10'	Exercício 3: - Exercício de passe	
3'	Exercício 4: - Alongamentos dinâmicos	
	PARTE PRINCIPAL	
20'	Exercício 5: - Holandês (9*9) com diferentes objetivos. Uma das equipas sair em transição, outra organizar ofensivamente e finalizar.	
30'	Exercício 6: - Jogo 11*11 da área de penalidade a baliza	
	PARTE FINAL	
5'	Exercício 7: - Alongamentos estáticos	

Quinta- Feira		
Objetivos Táticos		
Transições / Fase de finalização		
T	Descrição	Esquema
21'	PARTE INICIAL	
3'	Exercício 1: - Corrida em grupo	
5'	Exercício 2: - Mobilidade e ativação geral dos jogadores.	
10'	Exercício 3: - Coordenação e agilidade	
3'	Exercício 4: - Alongamentos dinâmicos	
57'	PARTE PRINCIPAL	
12'	Exercício 5: - Finalização após combinação.	
10'	Exercício 6: - Finalização 3 para 0 com remate fora de área	
15'	Exercício 6: - Situação 3*2 + 2*1 com finalização em transição e em envolvimento lateral	
10'	Exercício 7: - Princípio fase de finalização aparecimento três homens na área	
10'	Exercício 8: - Jogo 10* 10 em meio-campo	
	PARTE FINAL	
5'	Exercício 7: - Alongamentos estáticos	

Sexta- Feira		
Objetivos		
Bolas Paradas		
T	Descrição	Esquema
	PARTE INICIAL	
3'	Exercício 1: - Corrida em grupo	
20'	Exercício 2: - Meinho	
4'	Exercício 3: - Exercícios de reação	
2'	Exercício 4: - Alongamentos dinâmicos	
	PARTE PRINCIPAL	
25'	Exercício 5: - Bolas paradas ofensivas e defensivas	
18'	Exercício 6: - Jogo reduzido 6*6 com uma equipa em espera	
	PARTE FINAL	
5'	Exercício 7: - Alongamentos estáticos	

Figura 39 - Exemplo Microciclo do Clube Desportivo Nacional Sub-19

Por inserir-se num contexto de jogar, caracterizado pela desordem e aleatoriedade, obrigava os jogadores a procurarem soluções e por, nos jogos reduzidos, estarem dispostos nas posições base, desenvolviam um conhecimento dos padrões de jogo e desenvolviam as referências, ou seja, o local para onde olhar e obter informação através da vivência repetida dos estímulos, mas sempre com diferente interação das variáveis. Assim para além dos hábitos, desenvolviam as ferramentas para controlar o sucesso da ação antecipando os fatores do envolvimento.

Ao nível fisiológico, com o microciclo base procurávamos desenvolver e operacionalizar as ideias de jogo e ao mesmo tempo acercar a competição nas melhores condições físicas.

À segunda-feira, realizávamos treino de recuperação para os jogadores utilizados em competição, de forma a respeitar as 72 horas de recuperação e possibilitar a reposição das reservas de glicogénio e a recuperação dos danos musculares. Atividades aeróbias de baixa intensidade apoiavam a recuperação e permitiam recuperar de forma ativa. Após um curto período no campo, os jogadores deslocavam-se ao departamento médico para a crioterapia e massagens.

No primeiro dia aquisitivo, a terça-feira, os exercícios de treino eram realizados com grande densidade de jogadores para o espaço definido, isto é, procurávamos predominantemente exercícios com grande intensidade e envolvendo rápida tomada de decisão. Pela exigência de intensidade e a relação esforço: repouso ser de 2:1, abordávamos principalmente a potência aeróbia ao mesmo tempo que desenvolvíamos a força específica dentro da indefinição do jogo.

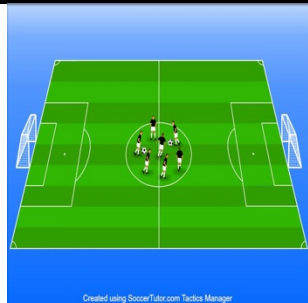
Na quarta-feira, incidíamos na dinâmica coletiva, simulando as condições reais de jogo e de certa forma desenvolvendo a resistência específica, adaptado à posição específica de cada jogador e as dinâmicas pedidas. Realizávamos neste dia, devido ao tempo de recuperação mínimo de 72 horas antes do jogo.

No mesmo dia, pela manhã, surgiu a oportunidade de orientar sessões de treino individualizadas, para um pequeno grupo de jogadores residentes. Pela

sessão da tarde, procurava não induzir grande stress na sessão de treino e desenvolvia pormenores como a proteção da bola e ações como o cruzamento ou remate. Muitas destas ações seguiam uma ação de velocidade ou uma ordem contrária, assim procurava enfatizar ações de características anaeróbias lácticas, garantindo a recuperação quase completa para a sessão do mesmo dia.

À quinta-feira, o Treinador José Pedro já defendia pouca carga para o jogador, sustentado só em situações de velocidade contextualizada, com relações de esforço: repouso de 1:6. Focando-se predominantemente na fonte energética anaeróbia aláctica, criava quase unicamente situações de finalização, desenvolvendo aspetos como a subida do lateral pela linha, ou do médio centro para zona de finalização.

Por fim, no dia de ativação realizávamos unicamente exercícios reativos e bolas paradas. Todos os exercícios com grandes intervalos de pausa, garantindo a recuperação do indivíduo, ao mesmo tempo que abordávamos aspetos táticos. Era também realizado jogo, mas de curta duração e com enorme densidade de jogadores.

Quarta-Feira		
Objetivos Táticos		
Fase de criação (movimentos em profundidade) e fase de finalização		
T	Descrição	Esquema
10'	PARTE INICIAL	
3'	Exercício 1: - Corrida em grupo	
7'	Exercício 2: - Mobilidade e ativação geral dos jogadores	
35'	PARTE PRINCIPAL	

5'	Exercício 3: - Situação de passe com velocidade	
15'	Exercício 4: - 5*3 com finalização em velocidade	
15'	Exercício 5: - 3*2 na linha com apoio do avançado para cruzamento e finalização	
5'	PARTE FINAL	
5'	Exercício 7: - Alongamentos estáticos	

Figura 40 - Exemplo sessão de treino individualizado à quarta-feira de manhã

3.2.1. Intervenção operacional no dia-a-dia: implicações da liderança e aprendizagens alcançadas com a prática.

“Se conseguires juntar uma equipa de 11 jogadores talentosos que conseguem concentrar-se intensamente durante as sessões de treino, tomar conta do seu corpo, dormir horas suficientes e chegar a horas, estás a metade do caminho para vencer um troféu”
(Ferguson, 2015, p.52)

Ao longo da época, a minha intervenção nas sessões de treino centrou-se no apoio à preparação, aplicação e controlo das sessões de treino. A unidade de treino era sempre realizada pelo Treinador José Pedro, pouco antes do treino, tinha conhecimento dos exercícios e participava na construção dos exercícios juntamente com o treinador adjunto, o Treinador Idalécio.

Inicialmente, pelo pouco conhecimento que tinha das sessões de treino e dos objetivos do treinador para cada exercício, a minha participação nos exercícios acabava por ser quase presencial. À medida que fui dialogando mais com a equipa técnica e adquiri alguma da sua confiança, comecei a perceber qual a sua ideia e o que pretendia dos jogadores. Até este momento a minha

participação nos exercícios era quase nula. Como não sentia confiança por parte dos membros da equipa técnica e os jogadores não me conheciam, ponderei muito de que forma poderia intervir e principalmente quais os jogadores mais recetivos.

Por já saber *a priori*, que no ano anterior, grande parte do grupo tinha composto a equipa terceira classificada no campeonato nacional de sub-17, imaginei que fosse encontrar miúdos talentosos, mas também com algum feitio e um forte carácter. Por nas minhas experiências anteriores só ter estado com equipas de sub-12 e sub-13, num primeiro momento não tinha a noção de como relacionar-me com eles, qual a relação que me permitisse interagir, mas ao mesmo tempo manter uma posição de “poder”.

Não queria ser um autocrata, mas também rapidamente percebi que, devido à minha posição de treinador adjunto, não poderia transmitir muita confiança aos jogadores. Assim, tentei estar próximo dos jogadores nas situações prévias e após o treino, mas durante a sessão exigir seriedade e empenho. Sou o primeiro a admitir que para alguns jogadores mais desafiadores, a minha presença nem sempre era sentida, todavia senti ter desenvolvido uma relação de proximidade com a maioria dos jogadores e ao mesmo tempo de respeito. Esta postura foi apoiada pelo Treinador José Pedro, referindo-me em algumas ocasiões como membro do grupo, não para reportar o que se passa, senão para perceber as relações que existiam e quem eram os jogadores mais ou menos inseridos.

Seja por falta de experiência ou somente falta de controlo, em algumas ocasiões, principalmente já depois do meio da época em que já existia uma melhor relação entre mim e os jogadores, alguns deles, começaram a exceder-se à minha autoridade e a minha palavra não surtia efeito. Isto fez-me, em algumas ocasiões, distanciar-me mais dos jogadores e tornar-me mais rígido com todo o grupo, corrigindo mais possíveis situações e não permitindo aqueles pequenos abusos. É um aspeto fundamental a melhorar, nas futuras experiências tenho de compreender qual o tipo de relação que tenho de desenvolver com os jogadores, de forma rentabilizar a sua performance nos exercícios de treino e competição.

Outro aspeto, para mim, fundamental foi a gestão do grupo. Por tratar-se duma equipa muito nova, composta maioritariamente por miúdos de dezasseis e dezassete anos, criar uma hierarquia no balneário foi um processo difícil. No início da época, participei em várias reuniões com um grupo de capitães, de forma, a organizar o balneário e focar todos no mesmo objetivo, apresentando empenho e seriedade nas tarefas. Estas reuniões e decisões do treinador foram realizadas rapidamente porque já conhecia os jogadores e sabia com quais contar. Garantidamente este problema durante todo o ano nunca se resolveu completamente, todavia a entrada de novos reforços criou um aumento da competitividade nos treinos e a atitude alterou-se, nessa altura começamos a jogar o nosso melhor futebol.

Era impressionante a forma como um ou dois jogadores desmotivados com influência no balneário conseguiam prejudicar a equipa e fazê-la baixar muito a sua rentabilidade. Isto faz-me perceber a importância de desenvolver relações sólidas com os jogadores, principalmente com os mais influentes, pois assim conseguimos manter e liderar um grupo da forma mais efetiva.

Na sua intervenção, o Treinador José Pedro para além de transferir algum do poder para os capitães, também tinha definido um conjunto de regras a ser cumpridas. Destaco principalmente as situações ocorridas no treino, quando um jogador tinha alguma falta de respeito ou realizava algo que prejudicava o grupo. No dia seguinte, tinha de pedir desculpa a todo o grupo, sem que isso ocorresse esse jogador não poderia voltar a treinar. Desta forma parecia-me crescer um sentimento de igualdade e justiça entre os jogadores, melhorando a qualidade do grupo e a sua convivência.

Como consequência de um grupo motivado e de jogadores focados com a mentalidade certa conseguíamos realizar sessões de treino produtivas. Na realização dos exercícios, constatava uma enorme diferença de rendimento só pela predisposição dos jogadores. Quando os jogadores comunicavam e estavam plenamente concentrados a performance melhorava e os objetivos eram alcançados, ou seja, jogadores ligados emotivamente à tarefa adquiriam a mensagem transmitida e percebiam melhor as ideias do treinador.

No entanto, muitos jogadores da nossa equipa não evidenciavam a mentalidade ajustada para vir ao treino e realmente treinar. A displicência apresentada e a falta de entrega aos exercícios, muitas vezes não permitiam o sucesso no exercício e faziam-nos questionar a definição de “bom jogador”. O nosso grupo continha um enorme talento, segundo os próprios membros do departamento de formação eram “a geração mais talentosa”. Apesar desse talento apresentado a nível técnico e físico, ao avaliar alguns dos jogadores não conseguia descortinar a razão para acreditar no futuro de alguns deles. A sua mentalidade era algo incoerente com as suas reais possibilidades, não apresentavam visão nenhuma, nem a mínima motivação intrínseca para crescer como jogador. Assim, questionei-me várias vezes se isto pode ser o futuro de um clube e não consigo perceber como isso vá acontecer e por que razão podemos depositar confiança num destes jogadores, mas isto é uma pergunta que futuramente terei respondida. Por outro lado, também existia alguns jogadores com um foco incrível e uma mentalidade impressionante para as tarefas propostas pelo treinador, para mim estes jogadores são os mais importantes em qualquer equipa e têm de ser a sua base. Pelas experiências partilhadas pelos membros da equipa técnica, estes são os grandes jogadores e os que devemos desenvolver. Apesar da minha curta experiência parece-me vital valorizar o carácter ao talento e a vontade coletiva à vontade própria, só assim criamos equipas de sucesso. Isto demonstra a variedade inerente a uma equipa de futebol e faz realçar outro aspeto importante, a forma como interagimos com os diferentes jogadores.

É importante adaptar a forma de interação com cada jogador às suas características e crenças. Existe jogadores mais confiantes nas suas capacidades, a quem podemos explicar facilmente o que queremos e ele adapta-se à situação mantendo as suas características. Outros que não aceitam a correção facilmente e até jogadores que exigem elevados níveis de atenção. Como membro da equipa técnica, compreender as características de cada um e a forma como poderia abordá-los, seja para corrigir um posicionamento ou para motivá-los pareceu-me importante.

No âmbito da prática de estágio, surgiu a oportunidade de adquirir mais experiência, principalmente na competição, através do acompanhamento da equipa "b" às competições regionais. Por tratar-se de uma junção dos jogadores não-convocados dos sub-19 e sub-17, abordar aspetos táticos relacionados com o modelo de jogo, sem ter liderado nenhuma sessão com este grupo tornava-se impossível e colocava-me numa posição nova, treinador somente ao sábado. Pela estruturação do modelo de jogo do clube ser semelhante nos diversos patamares, apenas alterando pequenos princípios estratégicos ou bolas paradas, a minha intervenção focava-se apenas na mentalidade para o jogo e com pequenos ajustamentos ao adversário. Ao intervalo, nos primeiros cinco minutos, discutia com os membros do clube, no banco dos suplentes, qual a sua ideia do jogo e o que poderíamos melhorar, para também assim permitir ao jogador recuperar e retirar alguma carga emocional do jogo. Na intervenção, procurava transmitir duas ou três ideias do que estava a ser o jogo e tornar de certa forma uma pequena discussão entre o grupo.

Para estes jogos, de forma a captar a sua atenção e garantir foco máximo no adversário, realizava uma intervenção curta antes do início de jogo, em que de diversas formas apelava sempre ao mesmo, concentração e superação. Neste momento, a nível tático destacava a nossa estrutura para o jogo e o posicionamento nas bolas paradas. Só depois referia o adversário e descrevia os comportamentos base do adversário e pedia desde logo aos jogadores respostas sobre o que fazer, carregando assim, de alguma emotividade a mensagem e preparando-os para o esperado. Esta possibilidade, tornou a prática ainda mais completa e permitiu-me testar estratégias de abordagem à equipa e melhorar muito as minhas capacidades de comunicação.

Em suma, da minha experiência, consegui compreender que para uma liderança efetiva afigura-se importante criar um bom relacionamento com os jogadores sustentado numa relação de empatia e respeito, garantir a coesão da equipa desenvolvendo uma visão partilhada dos objetivos a alcançar, definir altos padrões de rendimento e criar uma filosofia baseada na dedicação, disciplina e caráter.

3.2.2. Participação na operacionalização da forma de jogar: do conhecimento ao comportamento tático. Experiências e aprendizagens.

Uma das principais razões que, me levou a optar pela equipa de sub-19 Clube Desportivo Nacional foi a sua ideia e forma de jogar. Como primeira experiência, poder juntar-me a uma equipa com algumas aspirações na competição e a uma equipa técnica fixa nos últimos sete anos garantia-me alguma estabilidade e uma enorme possibilidade de perceber quais os seus princípios e crenças em relação ao jogo.

O nosso modelo de jogo, apresentado anteriormente, destacava-se pela posse de bola em segurança que privilegiávamos. Analisando a nossa fase de construção, destaco os comportamentos táticos apresentados, principalmente sob pressão e a linha de passe segura dos laterais. A forma como conseguíamos atrair o adversário e facilmente colocar entrelinhas ou encontrar o lateral livre era algo impressionante. Não sei se pelas limitações táticas dos adversários ou a nossa execução, a verdade é que após quatro ou cinco jogos já nenhuma equipa procurava pressionar alto os centrais e só realizavam a pressão com a entrada da bola nos laterais ou no meio-campo.

Da fase de criação surgiu muitos problemas, como as equipas colocaram-se em bloco médio passivo, os nossos centrais tinham de atrair o adversário e criar espaço tanto para os laterais, como para os jogadores do meio. Um dos princípios defendidos pelo Treinador José Pedro, penso que pela inexperiência dos jogadores, era o espaço dos defesas centrais, tanto na fase de criação como na fase de construção, para a primeira linha de pressão adversária. Como criávamos enorme espaço entre os centrais e o avançado contrário, para sair a jogar curto sem aproximação e atração tínhamos de realizar passes de 10 a 15 metros, o que facilitava a antecipação do adversário e não nos permitia jogar curto. Assim, o espaço que criávamos no meio com um pressing alto da equipa contrária desaparecia com o bloco médio e como não queríamos perder a segurança dos centrais deixávamos de ter soluções.

A solução passou por alternar para uma dinâmica de três centrais na construção e permitir a subida do central em zonas laterais, mesmo com a

pressão de somente um avançado. Apesar desta alteração, as soluções nunca foram as mesmas criando uma forma de jogar mais previsível. Juntando a estas condicionantes, a saída de um extremo, a meio da época, alterámos a formação para 4-4-2 losango.

Respeitando as opções do Treinador José Pedro tanto pela sua experiência como conhecimento do jogo, existia alguns aspetos em que não concordava com as nossas dinâmicas e comportamentos táticos. O principal aspeto era a largura de jogo ser oferecida por dois jogadores, lateral e o extremo. Com a bola na lateral, os jogadores encontravam-se ambos quase em linha junto há linha lateral, apesar de oferecer uma linha de passe segura tratava-se de uma ação facilmente defendida pelo adversário e que retirava jogadores da zona central, prejudicando a nossa resposta a uma possível perda de bola na transição ataque-defesa.

A nossa operacionalização dos comportamentos táticos era realizada principalmente através de jogos reduzidos. O Treinador José Pedro, para desenvolver os nossos princípios e padrões criava contextos com grande densidade de jogadores, procurando muitas repetições do mesmo padrão, incentivando a rápida decisão e a perceção em espaços reduzidos. No dia seguinte, o princípio era desenvolvido na dinâmica coletiva, com o Treinador a abordar o seu objetivo mais próximo da situação de jogo, valorizando especialmente os comportamentos do dia anterior, respeitando desta forma um maior equilíbrio e distribuição das cargas de trabalho. Ao longo da época pareceu-me uma forma coerente de apresentação da informação e sempre bem compreendida pelos jogadores. Destaco a sua intervenção ao longo do exercício transmitindo feedbacks com o intuito de corrigir comportamentos específicos.

Nos treinos à quarta-feira, muito raramente utilizávamos o campo completo. O exercício em “campo grande”, era realizado de área de penalidade à outra área de penalidade, questionando o Treinador José Pedro sobre isso, referiu-me não o realizar por razões de cansaço e porque os objetivos centravam-se essencialmente na construção de jogo. Questionando outros treinadores sobre isto muitos referiram o mesmo, mas eu pergunto-me se com menos trinta metros de terreno os comportamentos dos jogadores serão os

mesmos e mais importante os estímulos serão os mesmos apresentados no jogo. Por exemplo, quando o lateral sobe pela linha, em competição, realiza uns trinta e cinco ou até quarenta metros até à área de penalidade contrária, ao realizar no exercício de treino vinte metros o discernimento na competição será o mesmo? Um médio centro que recebe a bola entre linhas em meio-campo contrário, ao virar-se para a baliza estar a quarenta metros ou a vinte e cinco é a mesma coisa? Sei que nem sempre os exercícios podem querer focar-se nestes aspetos, mas considero algo a ponderar.

Fundamentando o meu conhecimento teórico apoiado por esta experiência, tornou-se mais claro a importância de definir ideias e pedir comportamentos baseados na indecisão, ou seja, baseados na perceção que o jogador tem do contexto inserido.

A dimensão tática tem de tornar-se o aspeto mais valorizado da “invenção” e operacionalização do exercício de treino. Quando através da conceção do treino preparamos o indivíduo a decidir em contextos de competição, oferecendo os indicadores presentes no jogo, melhoramos consideravelmente a sua inteligência e noção do que é o jogo. Para além do mais, quando bem planificado, desde os objetivos, variáveis estruturais à apresentação do exercício, envolve os jogadores emocionalmente permitindo adquirir facilmente os padrões e possíveis representações mentais.

Da experiência e do convívio com a equipa técnica, em relação à modelação do treino, percebi como adaptar-me à sessão de treino. Gerir a sessão de treino quando o planificado não está a resultar, quando os jogadores não estão a perceber e principalmente quando erramos é vital. Conseguir recolher a informação do contexto para compreender o que está a correr mal e porque está a correr mal torna-se o mais importante para qualquer treinador. Esta competência permite operacionalizar um “jogar” e desenvolver novos caminhos para a aprendizagem. Seja pela ausência não esperada de alguns jogadores na sessão de treino, seja pelo não compreensão do exercício de treino, ou até pela desconcentração geral do grupo, conseguir resolver estes problemas pedagógicos no menor tempo possível, garantindo o cumprimento dos objetivos de treino é indispensável.

Aplicar algumas estratégias corretivas, como o reforço da concentração na tarefa, a paragem e a intervenção no exercício ou até a alteração das variáveis são algumas ferramentas importantes para o meu crescimento nesta área e que espero nos próximos anos compreender melhor, reconhecendo as suas fraquezas e os momentos de aplicação.

Por todas estas componentes, a operacionalização do nosso futebol é um processo complexo. Devido ao elevado número de variáveis e fatores capazes de melhorar ou comprometer o nosso processo de treino, o treinador tem que desenvolver capacidades para incutir o seu conhecimento tático nos jogadores, com processos de ensino-aprendizagem interativos e estimulantes para os jogadores concebendo comportamentos benéficos para a equipa.

3.3. Observação e análise de jogo CD Nacional Sub-19

No decorrer do presente estágio, a observação e análise de jogo foi das atividades mais enriquecedoras, tanto pelas aprendizagens como pelas oportunidades e responsabilidade que nos foi atribuída pela equipa técnica.

Beneficiando do número reduzido de elementos componentes da nossa equipa técnica, desde o início da época tive oportunidade de participar ativamente no processo. Compartilhei as funções de observação e análise das equipas adversárias e da nossa própria equipa com o treinador principal, o que facilitou a partilha de conhecimentos e permitiu uma experiência rica, no sentido em que para além de perceber a organização e os pontos a que o treinador atribuía maior importância, podia receber um feedback quase imediato e perceber qual a interpretação e aplicação da informação nas sessões de treino. Esta oportunidade de “entrar na cabeça” do treinador permitiu-me adquirir mais conhecimentos táticos e perceber os fatores suscetíveis de influenciar a nossa forma de jogar. Num contexto prático, a criação desta problemática foi, espero eu, o início dum processo evolutivo no entendimento e aplicação da informação observada nas sessões de treino.

O processo de trabalho, nas funções de analista de jogo, iniciou-se com a definição da metodologia de trabalho. No início da época, após o treinador passar a confiar na minha interpretação do jogo, começámos a trabalhar de

forma sistemática na preparação, aplicação prática e apresentação da informação aos jogadores.

Procurando sistematizar o nosso processo de análise de jogo, definimos quatro fases: recolha e captação da informação necessária; análise e classificação da informação; metodologia de análise; apresentação da informação.

Na recolha e captação da informação procurávamos recolher o máximo de informação, tanto da própria equipa como do adversário. Nesta fase devido à insularidade, tornava-se muito difícil poder assistir aos jogos fora de casa e até gravar ou obter a gravação dos jogos. Apesar disso, através da relação com algumas organizações desportivas participantes na mesma competição, conseguimos obter alguns jogos, todavia muito raramente da anterior semana e com dois ou mais jogos da mesma equipa.

Nos jogos em casa a situação já era diferente, a gravação dos jogos era garantida pelo clube e era possível observar ao vivo o jogo estabelecendo logo uma ideia sobre a equipa adversária para futuros encontros e perceber a eficácia na aplicação do nosso modelo de jogo. Neste contexto, a quantidade de informação disponibilizada era reduzida limitando um pouco a nossa intervenção.

A análise e classificação da informação consistiam na catalogação da informação obtida e na verificação e fiabilidade dos dados. Procurávamos verificar a relevância dos dados e caracterizar de que forma poderíamos utilizar os dados, se para análise do adversário ou para analisar a própria equipa. Outro propósito era em verificar a pertinência da informação obtida, principalmente de gravações obtidas por outros, muitas das vezes recebíamos jogos das equipas realizados à três ou quatro semanas e dependendo da fase da época e a possibilidade de realizar novas inscrições poderia não ser informação válida.

Talvez a fase mais importante no processo, a metodologia de análise, foi realizada com os conselhos e indicações do treinador que por sua vez ofereceu-me a liberdade de definir os critérios e indicadores na performance do jogo para o modelo de observação ao adversário e à própria equipa. Esta interpretação do

jogo era depois analisada pelo treinador, que por sua vez indicava-me os aspetos a transmitir aos jogadores.

A informação recolhida era unicamente de carácter qualitativo procurando analisar os comportamentos táticos e individuais da equipa. Para (Garganta, 2008a), a informação sobre o desempenho tático torna-se essencial para perseguir a eficácia individual e coletiva por constituir um preceito fundamental para dar coerência ao processo de treino na relação com a competição.

Na definição do modelo de observação, foram definidas duas vertentes: a análise ao adversário e própria equipa. Como refere (Garganta, 2008a), as tendências na análise de jogo prendem-se com o intuito de identificar os constrangimentos que induzem perturbação e desequilíbrio do balanço posicional entre os opositores e com o incremento de informação sobre a performance, de modo a facilitar e a tornar eficaz a tomada de decisão sobre as táticas de jogo e a operacionalização dos modelos de jogo.

Segundo Popper (1991), para que os nossos sentidos nos digam alguma coisa, temos que possuir conhecimento prévio. Dessa forma com o objetivo de expor da melhor forma as características dos opositores, categorizei os momentos de jogo e baseado em livros lidos, jogos observados, formação contínua e conversações sobre o jogo defini um conjunto de indicadores a verificar na observação do jogo (Quadros 6-11).

Quadro 6 - Indicadores de observação para a organização ofensiva

Organização Ofensiva

Fase de construção

Jogo curto

- Disposição estrutural no terreno?
- Quais as zonas preferenciais para realizarem a progressão?
- Mobilidade dos jogadores em zona central? Qual ou quais os jogadores mais importantes na criação e a sua qualidade individual?
- Riscos dispostos a correr?
- Quais as principais interações grupais?
- Envolvimento do guarda-redes e à vontade com os pés?

Jogo direto

- Procuram um jogador-alvo ou é realizado para zona específica?
- Ocupação do espaço para o jogo direto?
- Realizam diretamente do guarda-redes ou realizam uma posse de bola segura para depois procurar as costas ou movimento padrão?
- Apresentam-se como um bloco para as segundas bolas?
- Jogadores fortes no jogo aéreo?
- Jogadores fortes no passe longo?

Fase de criação

Jogo curto

- Posicionamento base dos jogadores?
- Interações preferenciais?
- Privilegiam criação pelas zonas interiores ou exteriores? Incorporação dos laterais?
- Médios incorporam-se no jogo posicional?
- Existe condução de algum dos jogadores da linha defensiva?
- Número e posicionamento dos jogadores no equilíbrio defensivo?
- Interações mais relevantes na equipa?
- Características individuais dos jogadores?

Jogo direto

- Ocupação do espaço (distâncias entre jogadores)
- Possuem algum comportamento tático de referência?
- Equipa conservadora no envolvimento de jogadores em zonas ofensivas?
- Procura das costas do setor defensivo?
- Procura dos espaços exteriores ou interiores?

Fase de finalização

- Interações mais utilizadas pelos avançados?
- Procuram o jogo por zonas exteriores para cruzar e encontrar os companheiros? Cobrem bem as segundas bolas?

- Procuram zonas interiores criando situações dentro de área para remate?
- Presença de jogadores em zonas de finalização? E padrões na ocupação do espaço?
- Características dos jogadores presentes?

Quadro 7 - Indicadores de observação para a transição defesa/ataque

Transição defesa/ataque

Bloco Baixo

- Posicionamento tático na recuperação de bola?
- Procuram manter a bola ou por contrário procuram uma transição rápida?
- Transição baseada no jogo direta ou através de rápida progressão através do jogo curto?
- Como reagem à primeira pressão do adversário?
- Possuem um jogador referência?
- Procuram o espaço nas zonas interiores ou exteriores?
- Como ocupam o espaço na transição?

Bloco médio

- Posicionamento tático na recuperação de bola?
- Procuram manter a bola ou por contrário procuram uma transição rápida?
- Como desenrolam a transição, quais os comportamentos base dos jogadores?
- Transição baseada no jogo direto imediatamente após a recuperação?
- Utilizam jogador referência para segurar e esperar apoio?
- Características dos jogadores?

Bloco Alto

- Realizam a pressão em bloco? Quantos jogadores participam?
- Orientam a pressão a zonas ou jogadores de referência?
- Comportamento dos jogadores no lado contrário ao da bola?
- Comportamentos após recuperação? Ocupação do espaço?

Organização defensiva

Defesa à fase de construção

- Onde realiza a primeira pressão?
- Deixa realizar a saída a jogar curto?
- Quantos jogadores participam na pressão à construção e como estão posicionados?
- Marcação homem a homem ou mista?
- Onde colocam a linha defensiva?
- Os médios centros participam na ação de pressão? E os laterais?
- Apresentam muito espaço entrelinhas ou apresentam-se compactos?
- Uma equipa com grande largura ou compacta do lado da bola?
- Fatores de referência na pressão?
- Jogadores a destacar na fase?

Defesa à fase de criação

- Qual o seu posicionamento exato?
- Apresentam-se compactos ou com muito espaço entrelinhas?
- Os jogadores de linha defensiva são rápidos?
- Deixam espaço nas costas?
- Tem jogadores sem missões defensivas, só para a transição?
- Realizam as basculações rapidamente?
- Possuem disciplina tática e cobrem as linhas de passe?
- Apresentam uma atitude ativa realizando pressão na zona da bola?
- Características dos jogadores?

Defesa à fase de finalização

- Posicionamento do bloco no terreno de jogo?
- Como é definido o bloco?
- Dominam as segundas bolas na área?

- Quais os espaços que deixam livres?
- Reagem a passes para trás ou não realizam pressão?
- Como se comporta a defesa aos cruzamentos laterais?
- Características do guarda-redes?

Quadro 9 - Indicadores de observação da transição ataque-defesa

Transição ataque/defesa

Perda de bola em zonas avançadas

- Quantos jogadores participam no equilíbrio?
- Participa com muitos jogadores no momento ofensivo?
- Que reação apresenta a equipa como bloco à perda da bola? Pressão alta na zona da bola ou regressam para organização defensiva?

Perda de bola em zonas média

- Realizam pressão em bloco após perder a posse de bola? Quais os jogadores envolvidos e quais os que regressam para a organização defensiva?
- Apresentam espaços possíveis de serem aproveitados? Espaço entrelinhas ou espaço nas costas?

Perda de bola em zona recuada

- Disposição tática dos jogadores na construção e jogadores em zona central?
- Existe uma recuperação dos jogadores mais afastados da bola?
- Realizam correção dos comportamentos e cobrem possíveis erros dos colegas?
- Apresentam jogadores fortes em situações de 1 para 1 ou 2 para 1?

Quadro 10 - Indicadores de observação das bolas paradas . livres laterais

Bolas paradas – Livres laterais

Comportamentos ofensivos

- Quantos jogadores posicionam-se para converter a falta?
- Jogadores na área, zona de ressalto e vigilância ofensiva?

- Posição inicial dos jogadores?
- Sinais e jogadas padrão associadas?
- Características do jogador a converter a falta?

Comportamentos defensivos

- Tipo de marcação? Homem a homem? Zona? Mista?
- Jogadores disponíveis para cobrir a saída curta?
- Jogadores na barreira?
- Comportamentos do guarda-redes?
- Posicionamento dos jogadores para transição defesa-ataque?

Quadro 11 - Indicadores de observação das bolas paradas – pontapé de canto

Bolas Paradas – Pontapé de Canto

Comportamentos ofensivos

- Número de jogadores para finalização?
- Jogadores para a segunda bola?
- Jogadores para o equilíbrio defensivo?
- Características do jogador a converter o pontapé de canto?
- Movimentos realizados pelos seus jogadores na área?
- Jogadores referência na área?
- Zonas preferenciais para envio?

Comportamentos defensivos

- Tipo de marcação? Homem a homem? Zona? Mista?
- Jogadores disponíveis para cobrir a saída curta?
- Jogadores nos postes?
- Jogadores na cobertura da área?
- Comportamento do guarda-redes?
- Posicionamento dos jogadores para transição defesa-ataque?
- Possuem alguma zona livre ou jogador mais débil no jogo aéreo?
- Reação à recuperação da bola?

A análise aos adversários era realizada baseado também no adversário do nosso próximo opositor. Analisando o contexto e o sistema de jogo do adversário percebíamos as dificuldades do nosso próximo oponente e procurávamos conjecturar que problemas poderíamos causar. Por jogarmos parte da época num sistema de jogo alternativo 4-4-2 losango, não muito usual no nosso campeonato, tínhamos de presumir onde apareceriam os espaços e quais as nossas vantagens e desvantagens no confronto.

Através da interpretação dos indicadores procurávamos identificar os pontos fortes e as principais debilidades do modelo de jogo da equipa adversária. Como refere Sánchez (2015) citando Miguel Canales, adaptar-se às circunstâncias e não ser uma vítima delas é fundamental na hora de defrontar um rival. O conhecimento da sua estratégia é vital, daí dominar a análise do seu comportamento competitivo ter tanta importância.

Num caso prático, a forma de abordarmos e entendermos como, em organização ofensiva, poderíamos superar a equipa contrária em alguns jogos criou dúvidas. Enfrentando uma equipa em organização defensiva com um sistema de jogo 4-2-3-1, criando quatro linhas defensivas, a melhor oportunidade era procurar a superioridade numérica no centro de campo com situações de 3 para 2 e explorando o jogo entrelinhas. Informados *a priori* da marcação quase individual dos jogadores adversários que acompanhavam os nossos jogadores do lado da bola, optámos por envolver o médio do lado contrário, criando mais linhas de passe e facilitando oportunidades de finalização.

Na análise ao nosso modelo de jogo, procurávamos realizar uma avaliação aos princípios exibidos em jogo pela nossa equipa. Através da observação, definíamos objetivos para a semana e procurávamos melhorar os aspetos do nosso jogo através da semana de treino. A informação recolhida baseava-se nos dados recolhidos do jogo anterior, onde constatávamos se o definido no nosso modelo de jogo e no planeamento para o jogo realmente sucedia. Juntamente com a informação do adversário era a referência para o treinador formular as sessões de treino.

Por último, a apresentação da informação era realizada de duas formas: apresentação de vídeo e relatório (Figura 41).

No início da semana era apresentado ao treinador principal um vídeo com os principais destaques do próximo adversário. Este compacto consistia num vídeo, com uma duração nunca superior a 15 minutos, onde identificávamos os pontos fortes e as debilidades do adversário nos diversos momentos de jogo. Quando os jogos eram disputados dentro de portas, no início da semana, apresentávamos aos jogadores que participaram no jogo um resumo onde destacávamos erros coletivos e reforçávamos os pontos positivos da equipa e de jogadores específicos.

No dia do jogo, para a preparação da partida apresentávamos aos jogadores convocados o compacto com a informação selecionada pelo treinador, apoiada por um documento referente ao adversário, onde de forma sucinta indicávamos a estratégia para o jogo, tendo em conta as debilidades e pontos fortes do adversário. Procurávamos apresentar aos jogadores o que realmente estes iriam encontrar no jogo prevenindo principalmente para os padrões ofensivos e defensivos do adversário.

Realizar uma análise individual aos jogadores da equipa contrária mostrou-se pouco eficaz pela impossibilidade de identificar os jogadores e pelas constantes alterações realizadas ao plantel por muitas das equipas.



Figura 41 – Exemplo relatório de observação (Anexo 1)

3.3.1. Mais-valias da observação – Experiências e particularidades do processo

O desenvolvimento de um modelo de observação sistematizado e enquadrado no microciclo semanal constituiu uma forma vantajosa de desenvolver as capacidades próprias de análise e interpretação do jogo. A observação semanal de no mínimo dois jogos, enquadrados na competição nacional, permitiu-me identificar novos comportamentos táticos.

De facto, deparei-me com uma realidade diferente da esperada. Iniciei a época com a ideia que neste campeonato nacional, por se tratar dos melhores jogadores sub-19 a nível nacional, as equipas apresentavam uma ideia de jogo assente em princípios positivos de posse de bola e criação de situações de finalização através de movimentos padronizados e jogo apoiado. Não poderia estar mais enganado, à exceção de três ou quatro equipas na zona sul, os princípios de jogo baseavam-se no jogo direto, aparentemente sem critério ou dirigido para um jogador-alvo sem nenhum tipo de aproximação dos colegas mais recuados, tornando os jogos “partidos” com unicamente quatro ou cinco jogadores envolvidos nas ações ofensivas. A exploração das zonas interiores era quase inexistente em organização ofensiva, criando uma procura incessante pelo jogo nas laterais, principalmente através de passes longos para os extremos ou movimentos laterais dos avançados. Com isto não quero dizer que está errado jogar desta forma, mas num processo de formação de futuros profissionais da modalidade retirar a riqueza do jogo apoiado e os princípios aliados a isso cria uma grande lacuna na formação dos jogadores e não lhes permite entender a complexidade do jogo.

No entanto, pelos diferentes contextos e problemas apresentados tornou-se necessário adquirir novos conhecimentos sobre como contrariar a abordagem do adversário e conseguir impor a nossa forma de jogar. Num exemplo prático, relativo à resposta ao jogo direto realizado pelos adversários, os comportamentos inseridos no conseguir ganhar a “segunda bola” e retirar do centro do jogo apresentavam-se difíceis de operacionalizar. Principalmente nos pontapés de baliza, a reposição de bola em jogo era realizada para um jogador-alvo ou zona de referência, onde a equipa adversária concentra os seus

jogadores, procurando ganhar possíveis ressaltos, criando situações de 14 ou 15 jogadores num espaço reduzido. A aproximação ao espaço, a preocupação em controlar os adversários na zona, criar um espaço de segurança entre o jogador na disputa de bola e os colegas e após recuperar a bola criar rapidamente linhas de passe fora do centro de jogo é fundamental para o sucesso das ações.

A observação destas particularidades e a preparação objetiva do treino, pela minha experiência na presente época, é fundamental para o sucesso na competição. Muitos foram os jogos que vencemos e não conseguimos vencer devido a estes pormenores, não permitir a equipa contrária aumentar a sua confiança através de um lance de bola parada ou controlar as segundas bolas ao longo do jogo é importantíssimo.

Estes aspetos relacionados com a adaptação ao adversário, ao longo do estágio, foram dos mais interessantes a desenvolver. Dispor da oportunidade de entender com a restante equipa técnica as formas como poderíamos aproveitar um ponto fraco do adversário foi muito gratificante.

Noutro sentido, através da observação e análise compreendi o quão importante é desenvolver a tomada de decisão do jogador, colocando múltiplos contextos adaptados à sua posição em detrimento da criação de automatismos ou situações completamente padronizadas. Na incerteza do contexto de jogo o jogador tem de procurar a melhor solução para resolver os problemas colocados. Realizando exercícios em que a ordem posicional dos jogadores deve ser respeitada, mas em que a sua especificidade baseia-se na desordem criando possibilidades de adotar novos comportamentos ou por o menos uma grande quantidade de variações comportamentais ao mesmo contexto é vital. Com isto quero dizer que não devemos instruir os jogadores a decorarem ou prepararem uma situação combinada, mas por outro lado desenvolver as capacidades de se adaptarem ao adversário criando soluções propícias ao erro, como por exemplo a relação entre lateral, extremo e médio centro num 4-3-3, na minha opinião não tem de ser sempre o lateral mais colocado em largura ou o médio centro no interior, no entanto o que deve originar os comportamentos dos jogadores é o posicionamento do adversário, sempre de acordo com os nosso

princípios e garantindo o equilíbrio da equipa. Esta variedade de comportamentos é fundamental pois aumentando a complexidade das interações a análise da equipa contrária ao nosso modelo torna-se mais difícil e as estratégias do adversário mais facilmente ultrapassadas.

Com a criação e entrega dos relatórios entendi melhor a forma como o grupo se comportava com a informação disponibilizada. Muitos jogadores liam o documento de apoio, enquanto outros nem abriam. Encarado com estes factos, com o decorrer dos jogos procurei realizar os relatórios cada vez mais intuitivos, destacando as imagens com a colocação de pouco texto facilitando a leitura e interpretação do documento. Na mesma lógica, para a elaboração do vídeo comecei a inserir figuras e legendas às frações do vídeo com o objetivo de captar a atenção dos jogadores para as principais ideias a reter para o jogo.

Outro aspeto de intervenção em que introduzi e melhorei as minhas competências foi na apresentação e comunicação dos vídeos. Com a possibilidade oferecida pelo treinador de poder apresentar a alguns membros da equipa um vídeo sobre o jogo, coloquei-me numa posição pouco usual, mas muito enriquecedora. Ao nível pedagógico procurei expor os vídeos, mas de forma dinâmica pedindo constantemente a opinião aos jogadores sobre o que percecionavam em cada situação e quais os comportamentos mais ajustados para cada situação, senti ser a melhor forma para eles entenderem o que ocorreu no jogo e futuramente corrigirem esse possível erro tanto nas sessões de treino como na competição.

As apresentações realizadas correram bem, pareceu-me existir a interação necessária e um entendimento positivo dos comportamentos solicitados. Este tipo de intervenção com os jogadores parece-me indispensável tanto para melhorar os comportamentos do jogador, mas também para melhorar o seu conhecimento tático e perceção do envolvimento, definindo as suas referências na recolha de informação e contribuindo para uma melhoria na performance.

3.4. Plano de prevenção primária das lesões

Em consenso com a equipa técnica procedemos à realização de um programa para a prevenção de lesões. Devido aos horários de chegada e partida do transporte para as sessões de treino e por vezes a incompatibilidade de horários com o futebol profissional, no uso das instalações, a intervenção diária teria de ser curta, de forma a não prejudicar o tempo de treino e garantir o normal funcionamento da organização.

Em relação à carga aplicada, tendo em conta alguma inexperiência tanto dos jogadores na realização técnica dos exercícios, como também a minha na orientação e programação do treino optámos por realizar uma introdução inicial aos conceitos técnicos de cada exercício e programámos o treino baseado em referências de literatura. Por estar baseada na intervenção prévia ao treino e consistir numa intervenção para prevenção de lesões bem-sucedida, optámos pelo modelo de periodização do treino de Owen et al. (2013), criando uma sistematização da carga dos exercícios regulada por uma progressão ao longo das sessões. Como refere Kraemer & Ratamess (2004), um programa de treino de força para pessoas destreinadas deve ser simples ao início, mas deve tornar-se mais específico e com maior variação das variáveis de treino com a progressão. Com a inclusão do *slider**, variação de peso e inclusão da barra procurámos sustentar a progressão, tornando mais dinâmica a abordagem aos exercícios, evitando a habituação ao exercício e cativando-os para a realização semanal.

A intervenção realizada abordou os seguintes componentes: Treino funcional, exercícios de propriocepção, exercícios de estabilidade do tronco e exercícios de velocidade/agilidade.

Optámos pela realização de exercícios funcionais (Figura 1) pela sua relação com os movimentos realizados na prática desportiva. Como refere Gómez (2014) se temos a intenção de desenvolver estratégias preventivas baseadas nos mecanismos de lesão e nos gestos específicos mais realizados no futebol, devemos realizá-lo numa perspetiva funcional. Desde um ponto de

*Slider – Superfície deslizante para apoio dos membros superiores e inferiores

vista biomecânico é pensar mais no movimento que nos músculos, evitando trabalhar de forma isolada e dirigindo as tarefas para exercícios globais e funcionais na abordagem ao desporto.

Outra questão importante na escolha dos exercícios foi a realização de exercícios unilaterais. Como sabemos os exercícios bilaterais são fundamentais para o desenvolvimento da força máxima e na redução de lesões. Contudo como reporta Bennett (2015), um programa de força deve incluir exercícios unilaterais pois estes são fundamentais para evitar défices no movimento e evitar uma compensação de um membro em relação ao outro. Este trabalho é fundamental para o joelho e fornece enorme estabilidade aos membros inferiores. Devido às nossas limitações para avaliar previamente à prática possíveis desequilíbrios musculares e má realização de movimentos pareceu-nos importante incluir este tipo de exercícios no programa. (Quadro 12).

Quadro 12 - Programa de exercícios de força para prevenção de lesões

Exercício	Objetivos de prevenção	Variáveis
Ponte Unilateral	Força excêntrica do isquiotibial e glúteos Prevenção de lesões no isquiotibial e joelho	Uso de slider para aplicação de força em situações dinâmicas
Afundamentos	Força quadríceps e estabilidade das ancas Prevenção de lesões no quadríceps e flexores da anca	Utilização de pesos livres Com apoio ou sem apoio
Isquiotibial Nórdico & Peso-morto unilateral	Força excêntrica isquiotibiais e glúteos Prevenção de lesões no isquiotibial, joelho e adutores	Utilização de pesos livres para peso-morto
Agachamento	Força membros inferiores Prevenção de lesões joelhos, adutores e flexores da anca	Utilização de pesos ou barra

Elevações	Força membros superiores e tronco	Amplitude da pega
------------------	--	--------------------------

A inclusão de exercícios envolvendo os membros superiores refere-se à ideia global do conceito de saúde. Para o jogador sentir-se mais completo, optámos por trabalhar também os membros superiores, de uma forma mais generalizada, para na prática o jogador sentir-se também mais confiante, ideia esta partilhada por Pol (2011), referindo este tipo de exercícios como valorizadores da pessoa e não somente do jogador.

De referir que todos os exercícios estavam sujeitos a alterações dependendo da progressão de cada jogador.



Figura 42 - Programa de Treino Funcional. A) Agachamentos B) Afundamento C) Isquiotibial Nórdicos D) Elevações E) Ponte unilateral

Quadro 13 - Plano de Periodização do treino funcional

Exercício	Repetições		
	Sessões	Sessões	Sessões
	1-10	11-20	21-30
Ponte Unilateral	2 x 4	2 x 6	2 x 8
Peso-morto / Peso-morto unilateral	2 x 4	2 x 6	2 x 8
Afundamento	2 x 6	2 x 7	2 x 8
Agachamento (peso ajustado)	2 x 8	2 x 9	2 x 10
Elevações	2 x 6	2 x 7	2 x 8

Na componente proprioceptiva do programa focámos a nossa intervenção em dois instrumentos: Bosu e Minitrampolim, apesar disso, ambos os instrumentos permitiam realizar uma grande variedade de exercícios com grande instabilidade. Os exercícios focavam-se principalmente o tornozelo e o joelho manipulando os graus de liberdade de forma a desenvolver o sistema nervoso e a adaptação neuromuscular aos estímulos do meio para uma melhoria prática do equilíbrio dinâmico e estático. Com o auxílio dos exercícios apresentados por Colaço (2015), definimos o plano de intervenção (Quadro 14 e Figura 43).

Quadro 14 - Exercícios de proprioção e os seus objetivos

Exercício	Objetivos de prevenção
BOSU extensão membro inferior	Estabilidade Tornozelo
BOSU flexão membro inferior	Estabilidade Joelho
Equilíbrio dois apoios	Controlo Postural
Mini-trampolim c/bola	Adaptação ao passe mantendo a estabilidade do joelho e tornozelo

Mini-trampolim skipping apoio

Manter equilíbrio em situação
dinâmica



Figura 43 - Programa de Propriocepção. A) Perna em extensão no BOSU B) Perna em flexão no BOSU C) Equilíbrio dois apoios D) Minitrampolim c/ bola E) Minitrampolim skipping com apoi

Quadro 15 - Periodização do plano de propriocepção

Exercício	Sessões 1-10	Repetições	
		Sessões 11-20	Sessões 21-30
BOSU extensão membro inferior	2 x 30 seg.	2 x 35 seg.	2 x 40 seg.
BOSU flexão membro inferior	2 x 30 seg.	2 x 35 seg.	2 x 40 seg.
Equilíbrio dois apoios	2 x 30 seg.	2 x 35 seg.	2 x 40 seg.
Mini-trampolim c/bola	2 x 8 rep.	2 x 10 rep.	2 x 12 rep.

Mini-trampolim skipping apoio 2 x 8 rep. 2 x 10 rep. 2 x 12 rep.

A estabilidade do tronco foi outra componente enfatizada no nosso programa. Para (Brittenham & Taylor, 2014) o treino de Core como mecanismo de prevenção para lesões pois interfere na modificação postural, fortalece a estabilidade dos músculos estabilizadores e permite uma distribuição efetiva das forças aplicadas. O mesmo refere existir 4 tipos de exercícios para a estabilização do Core: exercícios de anti-extensão; anti-rotação; escapulo torácica; e anca lombo-pélvica. Através desta categorização de exercícios definimos um plano com 3 exercícios-base sujeitos à aplicação de variáveis ao nível de instabilidade (Figura 44 e Quadro 16).



Figura 44 - Programa estabilização do Tronco. A) Ponte B) Prancha Frontal C) Prancha Lateral

Quadro 16 - Descrição exercícios do programa de estabilização do tronco

Exercício	Objetivos de prevenção
Prancha frontal	Exercício Anti-extensão <u>Variáveis aplicadas</u> Fitball para membros superiores e inferiores
Prancha Lateral	Exercício Anti-rotação <u>Variáveis aplicadas</u> Bosu para membros superiores Fitball para membros inferiores
Ponte	Exercício Lombo-Pélvica <u>Variáveis aplicadas</u>

Em relação aos exercícios de velocidade/agilidade, a sua inserção no microciclo era conjugada com os exercícios específicos da modalidade. Seja em situações de finalização com dinâmicas semelhantes à posição específica de cada jogador ou através dos exercícios de agilidade conjugados com esquemas de passe ou realizado de forma analítica. O nosso objetivo era adaptar as exigências do treino de velocidade às exigências presentes no jogo procurando realizar repetições de velocidade em distâncias reduzidas, na maioria das vezes contextualizadas com as necessidades do jogo (ex:2vs1). Esta visão, embora de em contextos diferentes, é partilhada por vários metodólogos do treino como o Professor Seirul-lo e o Professor Vitor Frade, tornando-se também um conceito cada vez mais referido na literatura. Como nos indicam Paul et al. (2016), a tomada de decisão e a perceção das variáveis são importantes no desenvolvimento da agilidade, aplicado aos desportos coletivos a realização de jogos reduzidos e situações evasivas são o mais importante para o seu desenvolvimento. O processo de treino tem de orientar-se para a estabilização – destabilização dos parâmetros fisiológicos na interação com o contexto (Pol, 2011).

Na aplicação do programa de prevenção de lesões ao longo do microciclo semanal o principal objetivo era enquadrar os exercícios de treino, para que o atleta estivesse nas melhores condições para o próximo jogo. Como referem Ronnestad et al. (2011), o treino de força deve ser realizado um ou dois dias antes após o jogo e dois ou três dias antes do próximo. Noutro estudo Nedelec et al. (2012) referem que a fadiga pós-jogo é causada principalmente por quatro fatores: depleção de glicogénio, danos musculares, cansaço mental e desidratação. O mesmo indica uma reposição do glicogénio entre as 48 e 72 horas. Com resultados semelhantes Rampinini et al. (2011), apontam para uma recuperação completa do atleta profissional em 48 horas. Neste sentido o programa de treino funcional era realizado à terça-feira, permitindo uma recuperação e preparação para o próximo jogo. Também à terça-feira inseríamos o programa de estabilização do tronco, podendo ser realizado

durante o treino ou previamente junto com o treino funcional. À quarta-feira realizávamos o trabalho proprioceptivo e quinta-feira era realizado os exercícios de velocidade/agilidade.

3.4.1. Execução do plano de prevenção: lições retiradas da sua aplicação

Apesar da programação realizada ao longo da época surgiram muitos contratempos. A juntar ao início tardio do programa, realizado no 2º mês da época, eram muitos os problemas relacionados com atraso dos jogadores devido ao transporte e incompatibilidades na utilização do ginásio com a equipa sénior. Frequentemente, isto impediu-nos de realizar muitas vezes as intervenções com o grupo e algumas vezes só permitiu realizá-las com parte da equipa, não permitindo que retirássemos algumas conclusões. Apesar de tudo, no final da pré-época existiam alguns jogadores com problemas nos adutores principalmente devido a desequilíbrios musculares que ao 5º e 6º mês da época já não apresentavam nenhuma queixa.

Inicialmente na intervenção foi realizado um processo de habituação às técnicas de realização dos exercícios, utilizando-se critérios de êxito na realização e aspetos a destacar na prática. O exemplo de maior destaque foi na proprioceção, mais especificamente no exercício de flexão do membro inferior no Bosu, onde a maioria dos jogadores não conseguia manter o membro inferior alinhado e de forma natural colocava o joelho para dentro, criando um hábito contraproducente e muito frequentemente considerado fator de risco para as lesões no joelho.

Os programas eram aplicados nos 30 minutos anteriores ao treino ou nas manhãs dos mesmos dias apesar de neste caso não ser aplicado a todos os membros do grupo. Incluía um período de ativação muscular seguido da realização dos exercícios.

A minha participação na elaboração e controlo da prática dos jogadores fez-me adquirir novas e importantes aprendizagens. A elaboração do programa, pelo trabalho de pesquisa envolvido na tarefa e interpretação de resultados, fez-me explorar novas bases de dados, identificar os investigadores-chave nesta área e permitiu-me sistematizar o meu conhecimento com a realização de um

programa multidisciplinar justificado em cada exercício. Devido à pouca experiência profissional neste segmento o processo científico de identificar os objetivos, procurar a informação, definir um plano de intervenção, aplicá-lo e analisar os resultados foi fundamental no processo exploratório pelo qual passei. Entender o processo com a identificação dos fatores de risco, as lesões mais comuns e as formas de intervenção permitiram-me sistematizar o processo e criar uma linha de orientação.

A participação no dia-a-dia fez-me entender novas estratégias na gestão do grupo que permitissem rentabilizar o tempo despendido no ginásio e eficácia em manter os intervenientes focados nas tarefas. Nas primeiras sessões o número de jogadores tornou-se um problema. Explicar as componentes evitando a dispersão e o descontrolo do grupo tornou-se uma tarefa deveras difícil, tendo nós percebido que desta forma aquele intervalo de tempo seria mais tempo de convívio. Como solução procurei realizar circuitos, onde o número de jogadores era mais reduzido e aos pares definíamos os tempos de repouso com o tempo de realização do colega. Benéfico para a melhoria pedagógica foi o quase constante atraso dos transportes, que por outro lado não permitiu a um grande número de jogadores a participação nos exercícios.

À semelhança do que acontece na sessão de treino, explicar os objetivos de cada exercício torna-se importante para a realização correta da tarefa por parte do jogador. Realizar sem atribuir um significado à prática não contribuiria para a aprendizagem e para a preparação dos jogadores, assim em vez de meramente indicar a realização do exercício procurava explicar o porquê e de que forma contribuiria para melhorar a performance e reduzir as lesões.

Neste contexto, sem a presença do treinador principal, impor a minha autoridade era fundamental para o bom funcionamento do grupo. Procurei abordar o tema com a restante equipa técnica e optei por ser um pouco mais rígido do que nas sessões de treino. Sem a presença do treinador principal e baseado na instabilidade do grupo não poderia aproximar-me em demasia pois só contribuía para o mau funcionamento do programa.

De forma geral apesar das aprendizagens conseguidas, no que respeita tanto ao funcionamento da atividade a ao uso dos materiais existentes no ginásio

e exercícios possíveis de realizar o número de jogadores a realizar a intervenção e os meus conhecimentos técnicos prejudicaram a aplicação do programa. Outro ponto importante a referir foi a não realização de exames diagnósticos no início da época para verificar a mobilidade e padrões de movimento. Apesar disto foi possível verificar uma redução no número de lesões, seja diretamente ou indiretamente relacionado com o programa.

Para desenvolver o nosso conhecimento na área seria importante recorrer a formações específicas, principalmente devido às aprendizagens técnicas necessárias para saber lidar com possíveis programas de reabilitação e diagnóstico de patologias.

3.5. Aplicação prática da monitorização de carga externa

No decorrer da prática de estágio, beneficiei da feliz oportunidade de desempenhar tarefas relacionadas com o controlo de treino, através do estudo realizado pelo Prof. Ferney Benavides aos jogadores do Clube Desportivo Nacional sub-19. Com a participação, tanto na recolha de dados como na análise, consegui cumprir um dos objetivos definidos na minha prática de estágio e explorar uma área no treino, até aquele momento, desconhecida para mim.

A nossa intervenção baseava-se em duas etapas: a recolha de dados e a análise dos dados. Realizada nas sessões de treino e na competição, a recolha de dados era possível através das unidades de movimento inercial Optimeye G5 para o guarda-redes e Optimeye S5 para os restantes jogadores de campo (Catapult Sports, Melbourne, VIC, Austrália). A principal diferença entre as unidades, baseia-se na análise de movimentos específicos da posição como os mergulhos e os movimentos laterais realizados (Catapult Sports, 2016). As minhas funções nas sessões de treino e competição era fornecer o colete de apoio ao jogador e colocar as unidades na parte superior das costas dos jogadores.

Após a extração dos dados para o computador, procedíamos à análise dos dados através do software OpenField (Catapult Sports, Melbourne, VIC, Austrália). Com a transformação dos dados em informação, tornava-se possível

consultar a performance do jogador num enorme número de variáveis, identificar e extrair os dados mais importantes.

A análise foi realizada a seis jogadores do nosso grupo nas seguintes posições: guarda-redes, defesa central, defesa lateral, médio defensivo, médio ofensivo e avançado. Aproveitando o propósito do Prof. Ferney de comparar as metodologias de treino em diferentes clubes, com a sua autorização, utilizei os dados das diferentes posições e defini como objetivos:

- identificar as exigências do jogo nas diferentes posições;
- interpretar, compreender os dados e as implicações nas sessões de treino.

Nas seguintes tabelas, identificamos e apresentamos os dados relativos às distâncias total e relativa as atividades de alta intensidade como a velocidade e aceleração nas diferentes zonas e por fim a carga de treino ao longo do microciclo.

Analisando os seguintes dados relativos à distância total, é possível verificar uma lógica de esforços no treino. Os dias com maiores distâncias percorridas consistiram na terça-feira e quarta-feira, dias definidos para o treinador como mais exigentes. Através destes dados constata-se valores mais próximos da competição à quarta-feira, no qual, simulamos a dinâmica competitiva e realizamos esforços semelhantes aos de sábado (Figura 45).

Em relação à distância relativa, é possível verificar maiores valores nos dias aquisitivos do microciclo. No entanto, constata-se uma enorme diferença entre o dia da competição e a sessão de treino mais elevada, com valores de 57,3 m/min e na competição de 76,3 m/min (Figura 47).

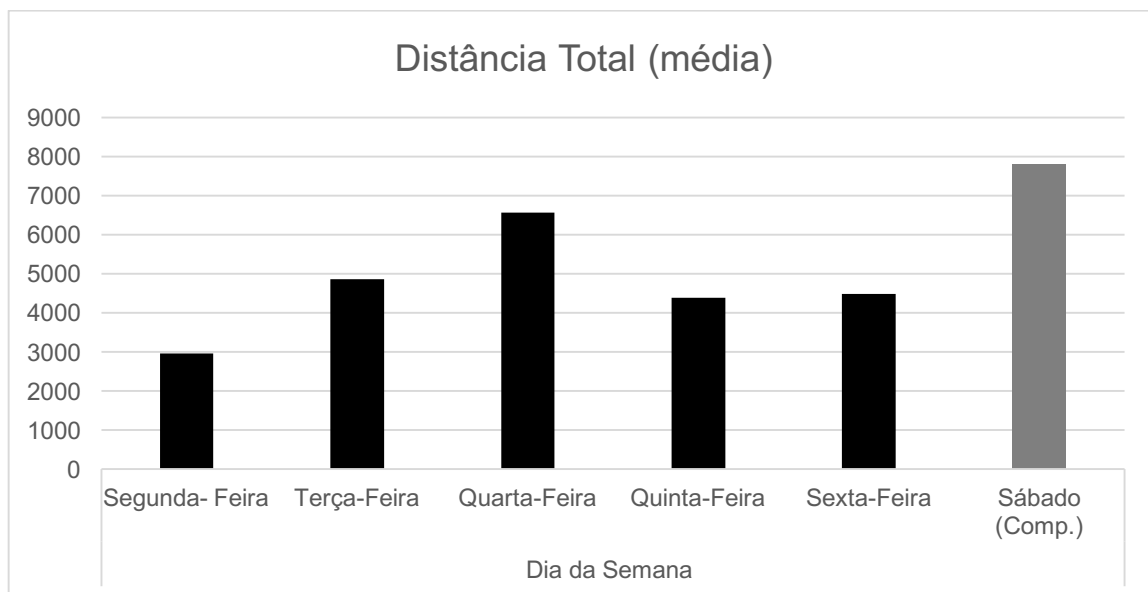


Figura 45 – Distância total (média)

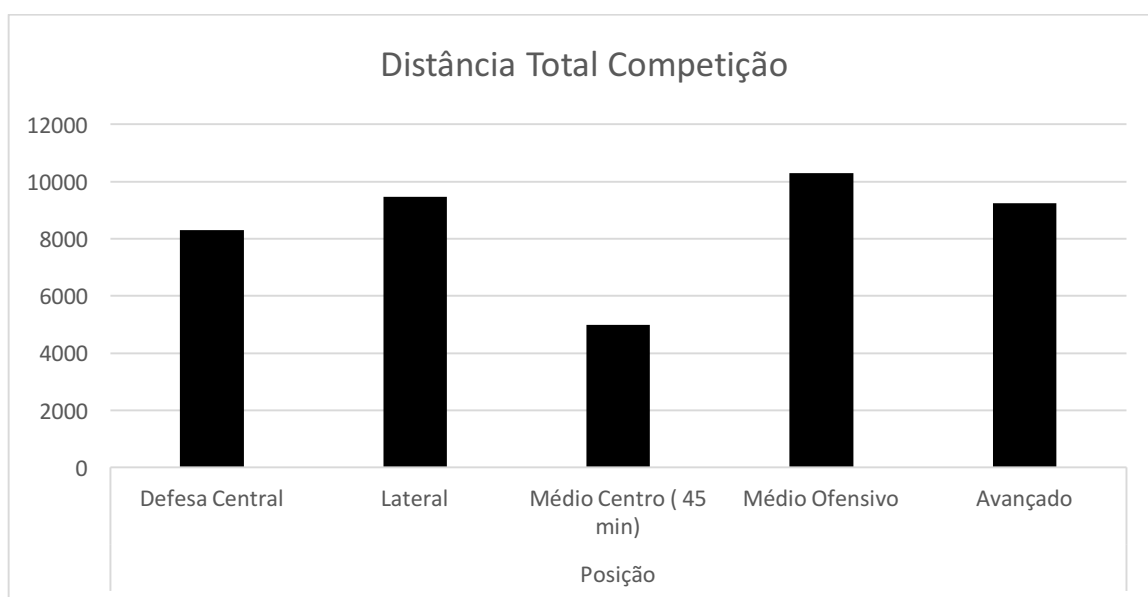


Figura 46 – Distância total em competição

Dos valores apresentados em competição, compreende-se melhor as diferenças entre jogadores e a sua média nas sessões de treino. Todos apresentam valores substancialmente superiores na competição (Figura 48).

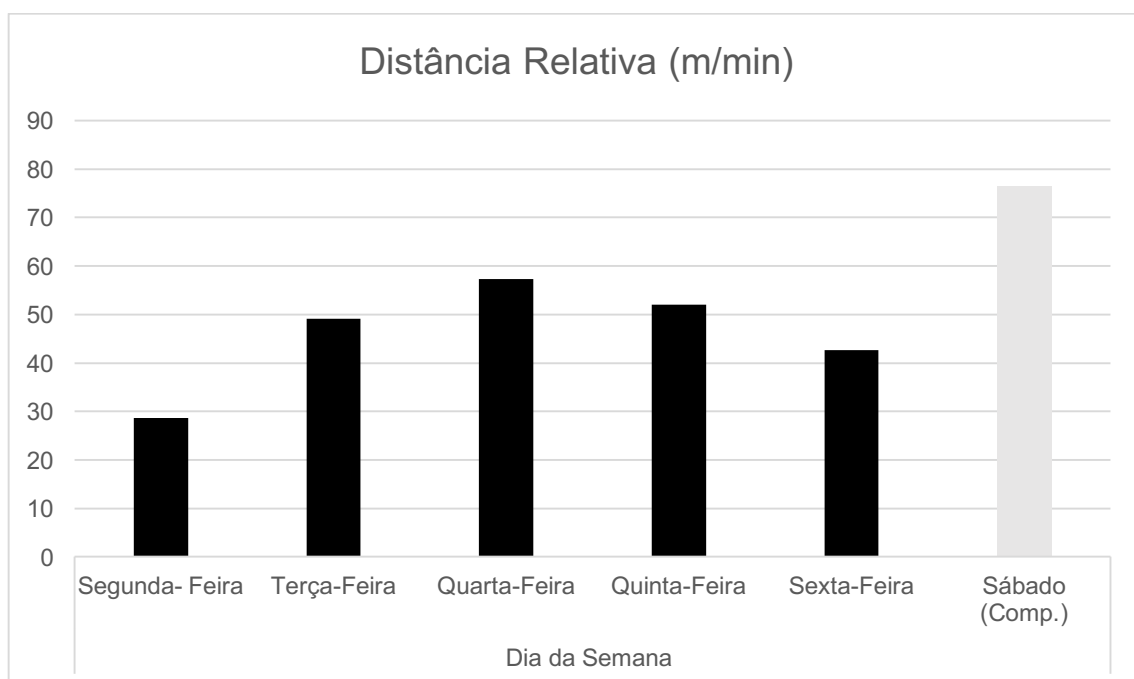


Figura 47- Distância relativa. M/min – metros por minuto

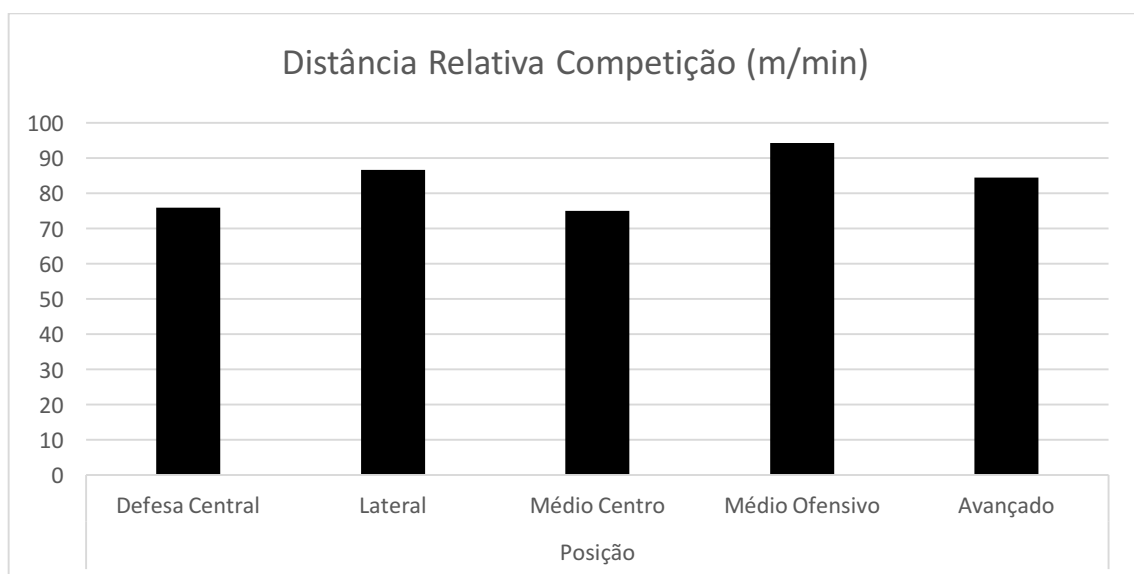


Figura 48 – Distância relativa em competição. M/min – metros por minuto

A carga de sessão, por sua vez, apresentou resultados mais similares entre treino e competição. Destaca-se a terça-feira, pelos seus jogos reduzidos exigindo um grande número de ações em espaços curtos de tempo e a quarta-feira pelo contexto semelhante ao da competição (Figura 49).

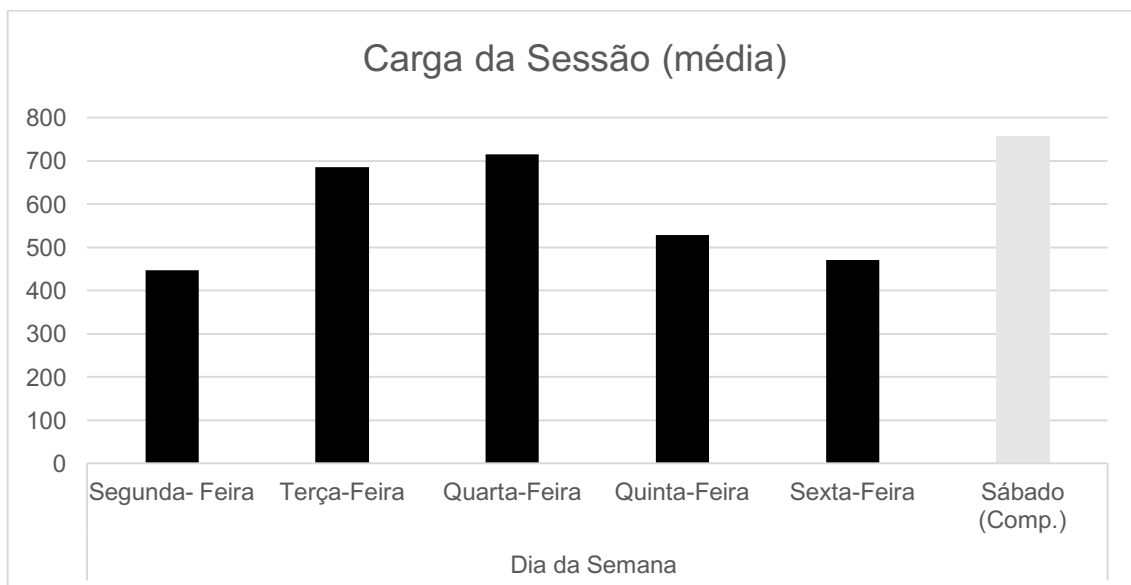


Figura 49 – Carga de sessão média

Numa comparação entre jogadores, nos cinco dias do microciclo, comprova-se uma maior permanência a altas intensidades por parte do lateral em relação aos seus colegas. Destaca-se o avançado e o lateral pelas distâncias em ações superiores a 21 km/h (Figura 50).

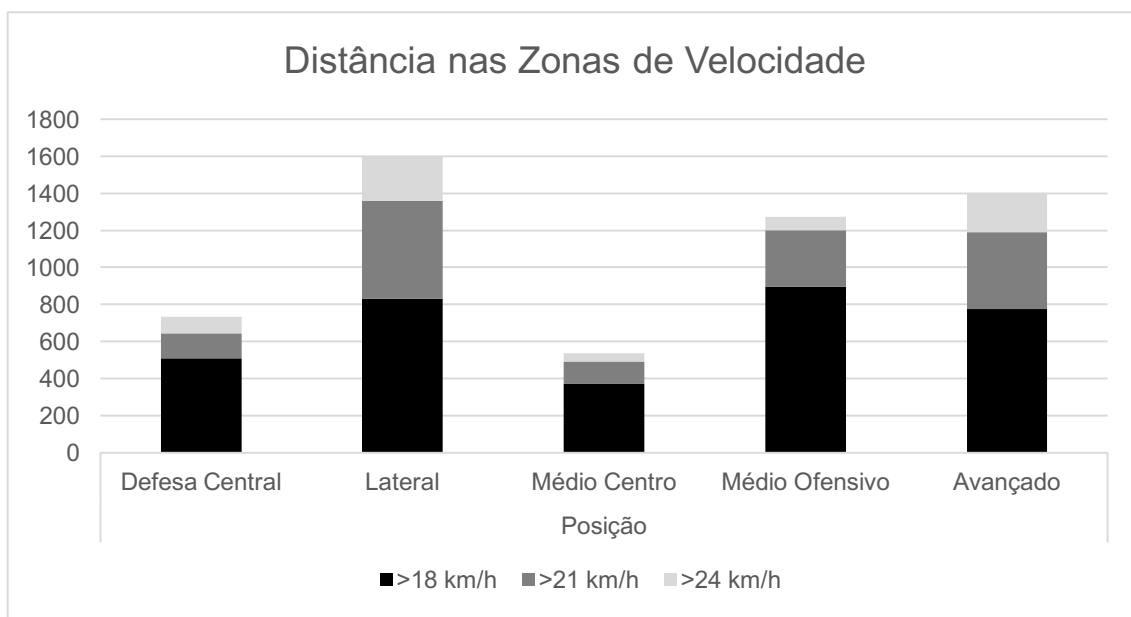


Figura 50 – Distância nas zonas de velocidade pelos seis jogadores

Por outro lado, nas acelerações o jogador com valores superiores é o médio centro. Outros resultados mais destacados são o defesa central e o médio ofensivo. A dinâmica de resultados altera-se nesta comparação, indicado a necessidade de diferentes competências entre posições (Figura 51)

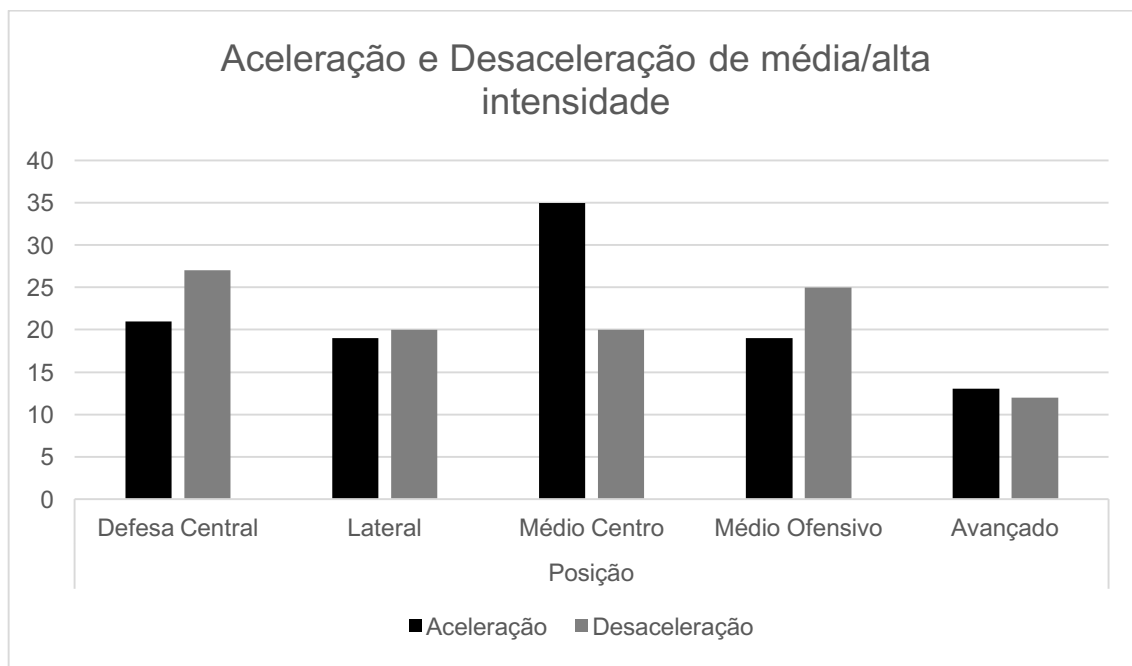


Figura 51 – Acelerações e deacelerações de média e alta intensidade

3.6. Interpretação e conclusões dos resultados

Através das figuras apresentadas é possível atestar algumas diferenças entre posições. Pela realização da experiência só ter durado quatro semanas e só ter sido utilizado um jogador para cada posição, a interpretação foi sempre influenciada pelas características dos jogadores e o modelo de jogo da equipa.

Interpretando os resultados, é possível identificar uma ideia de treino aplicada ao longo da semana. Como referido anteriormente na operacionalização do modelo de jogo, os nossos três dias mais rigorosos, ocorriam entre terça-feira e quinta-feira. Com a distância total, distância relativa e carga de treino percebe-se facilmente a maior quantidade de esforços realizados nestes dias, apresentando uma coerência entre o modelo teórico de treino e a prática.

Outro aspeto importante para verificar a congruência das sessões de treino na teórica com a prática era a carga de treino entre terça-feira e quinta-feira. Pelos jogos reduzidos e os maiores períodos de exercitação, o treinador José Pedro queria uma maior solicitação física à terça-feira, pelo que os seus exercícios teriam de criar grandes acelerações e movimentos na sessão de

treino. Isto acabou por se confirmar, apresentando mais um bom indicador relativo à metodologia utilizada.

No entanto, um dos aspetos mais preocupantes foi a diferença entre a distância relativa dos jogadores em treino e em competição. Por esta medida indicar os metros realizados por minuto, tem sido muito associada à “intensidade” de jogo e de treino, aqui a diferença entre as sessões de treino e a competição é enorme. Apresentado um exemplo prático, nas sessões de treino os valores médios situam-se nos 57 metros por minuto, enquanto que na competição, o valor mínimo registado situa-se nos 74 metros por minuto, por parte do médio centro. Sem descorar os objetivos táticos de treino, as exigências fisiológicas não estão adaptadas à realidade do jogo, o que muitas vezes pode originar resultados diferentes do esperado ao longo do encontro. Com dados recolhidos em jogadores da primeira divisão inglesa por Malone et al. (2015), percebe-se uma diferença ainda mais acentuada, pois a sua média de treinos enquadra-se nos 80 metros por minuto, mais aproximada da nossa realidade de competição. Na minha opinião, até partilhada por outros membros da equipa técnica, um dos problemas é o espaço utilizado em cada exercício. Mesmo nos jogos reduzidos, os espaços utilizados teriam de ser um pouco maiores, incentivando maior movimento por parte dos jogadores, tanto ofensivamente como defensivamente. Isto faz-me lembrar uma questão realizada anteriormente sobre o espaço de jogo no treino de quarta-feira ser limitado de área a área. Talvez o espaço retirado não permite aos laterais realizar ações similares às da competição, como também o avançado não utiliza tantas vezes ruturas no espaço para receber a bola, cada vez mais parece-me uma questão pertinente e passiva de estudo.

Em relação às exigências de cada posição, os dados também permitem retirar um conjunto de interpretações diferentes da minha perceção inicial. Os jogadores com maiores distâncias totais tanto em treino como na competição são o lateral, o médio centro e o médio ofensivo. Os jogadores de posições interiores, por muitas vezes estarem no centro de jogo e necessitarem adaptar-se constantemente ao movimento da bola apresentam estes valores. Por sua

vez, o lateral pelos movimentos verticais e também muito dependente do nosso modelo de jogo apresenta valores altos.

Outro aspeto, a distância percorrida a grandes velocidades demonstra também a especificidade do papel do lateral. Pelos movimentos de 30 a 40 metros após a alteração do lado do jogo, ou a recuperar após bola perdida, ao longo da semana, apresentou maior distância a altas velocidades. Mais interessante, devido às características do nosso jogador, o avançado apresenta também um grande número de ações rápidas durante o microciclo. Por outro lado, o defesa central e o médio centro, apresentam os valores mais reduzidos pelas suas posições mais fixas, tanto nos exercícios de treino como na competição. Também nestes aspetos, os dados obtidos por Malone et al. (2015), apresentaram-se superiores, pois à exceção do lateral, todos os outros jogadores encontram-se muito abaixo dos resultados apresentados no estudo, com distâncias médias acima dos 24 km/h de 100 metros enquanto no estudo, sem o dia de competição apresentavam distâncias médias de 250 metros.

Os resultados invertem-se ao referirmos as acelerações e desacelerações realizadas pelos jogadores. O jogador mais destacado é o médio centro, pois principalmente em organização defensiva e transição ataque-defesa, o seu papel baseava-se imenso em perceber e reagir aos movimentos do adversário tornando necessárias acelerações rápidas, mas de curta distância. Outro jogador também com resultados elevados foi o defesa central, mas neste caso mais associado ao jogo aéreo e a possíveis acompanhamentos do adversário. Pela urgência em mudar de direção e acelerar rapidamente, apresenta valores mais altos. Os outros jogadores como o defesa lateral, pela maior previsibilidade da posição apesar das enormes velocidades atingidas, não necessitam reagir tão rapidamente ao que ocorre no jogo.

Em suma, pela amostra não consigo retirar conclusões significativas, mas podemos retirar algumas ideias: os laterais têm de ser jogadores com grande capacidade aeróbia, porém ao mesmo tempo jogadores rápidos; o defesa central e o avançado têm de receber estímulos de treino mais relacionados com elementos anaeróbios pois a sua posição exige ações explosivas; os médios têm de apresentar uma enorme capacidade aeróbia e capacidade de aceleração.

Capítulo IV

4. Conclusões e Perspetivas Futuras

4.1. Conclusões

No final desta jornada, de convivência com um contexto de alta exigência, onde foram desenvolvidas novas competências, não só ao nível profissional mas também em termos pessoais, permite-me encarar futuras experiências no futebol profissional de forma mais consciente e com mais confiança nas minhas capacidades.

A realização do estágio no Clube Desportivo Nacional ofereceu-me múltiplas experiências. Desde a construção e condução da equipa aos seus objetivos até à relação com jogadores e equipa técnica foi possível, com muita de dedicação, transformações positivas que me tornaram melhor profissional.

As mudanças conscientes na forma de atuar, nos receios que existiam, nos erros que cometia, nas dúvidas que pairavam, na comunicação, no raciocínio, contribuíram ativamente para a minha melhoria. No fundo, permitem pensar e elaborar o treino de forma diferente, oferecendo importância a outras variáveis como as regras do exercício, as rotinas, a passagem de responsabilidade, a forma de liderar, tudo pequenos detalhes que podem fazer a diferença entre equipas e indivíduos bem-sucedidos e equipas que não alcançam objetivos pretendidos.

Desde a contextualização do treino para o jogo com a adequação do exercício e a retenção das ideias por parte da equipa, até aos benefícios da monitorização do treino, muitas foram as ideias e conceitos que pude reter. Assim, com base nas informações recolhidas da componente teórica, provenientes da revisão da literatura e percurso académico e da componente prática, destacam-se como conclusões do estágio:

- A realidade do futebol profissional e de primeiras divisões nacionais que incorporam uma elevada exigência competitiva, demonstram que o rigor e a ordem de uma equipa são pilares vitais para criar condições à obtenção de sucesso;

- A criação de uma identidade própria, como no Clube Desportivo Nacional, é importante para a inserção dos jogadores. Pelo seu modelo de formação e o grande número de jogadores da formação na equipa, as ideias, os comportamentos táticos base e as referências para o jogador com bola, já estão definidas. À exceção de possíveis alterações estratégicas, a forma de jogar, o reconhecimento e a interpretação dos momentos de jogo é realizada quase da mesma forma pelos jogadores. Isto facilita a chegada de novos jogadores, pois todos os jogadores inseridos no projeto já a vários anos conseguem contextualizar e oferecer indicações aos recém-chegados. Por outro lado, os jogadores ao abandonarem o clube, pela sua “formatação” poderão não conseguir adaptar-se facilmente a novas realidades;
- A compreensão do jogador e a sua conexão emocional às ideias do treinador é importantíssimo. Quando percebem o pedido e as formas de adaptar-se às divergências do jogo, os comportamentos da equipa complementam-se. Para além de criarmos um jogo “ligado”, facilitamos a comunicação entre os jogadores e os possíveis ajustamentos necessários em campo. Descentralizando o poder de decisão, entendem o que lhes é pedido e conseguem raciocinar e tomar a melhor decisão;
- Efetivamente, a tomada de decisão prevalece inserida na maioria dos exercícios de treino. Desenvolver o ciclo de percepção-ação, ou seja, a capacidade do jogador recolher informação do meio, decidir e realizar, tem que ser sempre estimulada, exigindo participação total do jogador e o foco na tarefa realizada;
- Os exercícios de treino têm de transmitir os comportamentos táticos desejados e desenvolver a sua adaptação à aleatoriedade do jogo. Pela minha experiência, ao oferecermos uma contextualização similar à competição, o jogador no exercício terá de identificar as mesmas

variáveis e desenvolver a tomada de decisão em competição. Para isto a definição de objetivos e a manipulação estrutural dos exercícios tem de ser a mais indicada;

- Consequentemente, a equipa técnica tem que partilhar informações e colaborar entre si para a planificação e operacionalização da forma de jogar. Para todos entenderem os objetivos dos exercícios e poderem intervir da mesma forma ou visando os mesmos aspetos, a regular realização de reuniões entre a equipa técnica tem de ser privilegiada, procurando atingir consensos e conclusões da semana de trabalho. Sem o apoio da equipa técnica e a interação entre todos, os jogadores facilmente compreendem diferentes ideias e irregularidades nas suas ideias.
- A união e coesão de grupo são estimuladas e incentivadas pelo treinador. Criando envolvimento de igualdade, com regras bem estipuladas, privilegiando o convívio entre os membros da equipa cria um melhor ambiente de treino, diminui conflitos e, principalmente, quando motivados da forma mais correta, uma maior entrega ao processo de desenvolvimento;
- Uma relação treinador-jogadores próxima, permite a estes últimos estarem por dentro do processo. Quando a equipa técnica consegue criar proximidade e empatia com a equipa, ao mesmo tempo que os jogadores acatam as suas ordens, cria-se uma relação positiva e propícia ao desenvolvimento dos jogadores. Patente na experiência adquirida e devido às diferentes personalidades dos jogadores, é de ressaltar que deve ser feito um processo de indagação de forma a perceber o que os motiva para alcançar o sucesso;
- A observação e análise do jogo deve ser sistematizada e elaborada nos diferentes momentos do jogo e nas suas fases. Perceber as

melhores soluções táticas para cada comportamento e recriá-las no processo de treino é importante para antecipar e contrariar possíveis adversários. A procura de padrões de jogo e pontos mais fracos do adversário deve ser prioridade, tanto pela relevância da informação para o treinador como para os jogadores. As formas de transmissão devem assentar em meios audiovisuais, pois meios como relatórios não suscitam interesse por não serem tão apelativos;

- Planos para a prevenção de lesões enquadrados na planificação semanal, permitem a redução de lesões e melhorias da força numa perspetiva funcional do atleta. Sessões regulares durante a época apresentam resultados e pelo tempo despendido ser reduzido, não faz sentido a sua exclusão. A intervenção, principalmente nos membros inferiores deve ser acompanhada por formas de avaliação nos momentos sem competição. A sua inserção no plano de treino tem de ser logisticamente preparada e enquadrada na realidade do clube.
- A monitorização do treino, pela reduzida experiência que tive, tem um papel importantíssimo, seja para constatar se os objetivos de treino estão realmente a ser concretizados, para compreender a eficácia do processo de treino em relação às exigências da competição, ou até para compreender a performance de um jogador. Conseguir recolher estes dados estatísticos assume grande relevância e fornece uma ferramenta para avaliar a qualidade do trabalho ao nível fisiológico.
- Constata-se facilmente a diferença entre posições em campo e as características necessárias para cada uma delas. É visível uma distância total menor para posições, como o defesa central e avançado, em relação a posições como lateral e médio ofensivo. Utilizando a distância relativa como medidor de intensidade, constata-se diferenças significativas entre a carga de jogadores profissionais e a dos nossos jogadores, tanto em competição como em treino. De

acordo com a carga de treino no microciclo, denota-se maiores exigências físicas quatro e três dias antes do jogo, mas sempre com a manutenção de intensidade durante as sessões de treino, apenas com menor duração dos esforços.

4.2. Perspetivas de futuro

Efetivamente, existe a esperança de num futuro próximo colaborar com equipas profissionais, para que, aos poucos e com mais experiência, consiga adquirir novos conhecimentos e múltiplas oportunidades fruto do meu trabalho.

Existe um longo caminho a percorrer, sempre com uma mentalidade de crescimento e de abraçar as futuras experiências. Portanto espero que apareça a oportunidade de conviver com grandes profissionais que indiretamente, transmitir-me-ão novas ideias e formas diferentes de abordar o jogo.

É de salientar que pondero a hipótese de especializar-me numa área alicerçada ao treino, não com o intuito de seguir essa área, mas com o objetivo de conseguir inserir-me em contextos de trabalho mais ricos e restritos. Através de formações futuras, quero conhecer outras realidades e aumentar o meu leque conhecimento globais acerca da modalidade.

Capítulo V

5. Síntese final

No final desta etapa de formação, ficamos com sensação que os objetivos propostos foram alcançados. Com esta experiência prática, novas competências foram aprendidas e o conhecimento teórico, prévio ao estágio, foi aprofundado e assente numa contextualização experimental. Enquadrado nos objetivos, foi possível reter o seguinte:

- É importante conhecer um clube desportivo, percebendo a sua forma de funcionamento e principalmente compreendendo a importância de desenvolver adequados relacionamentos. O entendimento da dinâmica do clube tem de ser profundo, pois todos os pormenores contam. Ao chegar à sessão de treino uma hora antes do seu início, deparar-se com um balneário fechado ou a rouparia inativa exige uma rápida intervenção. Só conhecendo todos os membros do clube e as suas funções podemos intervir sem prejudicar a preparação dos jogadores.
- A possibilidade de vivenciar e intervir diariamente nas dinâmicas de “trabalho” dos sub-19 do Clube Desportivo Nacional, permitiu-me desenvolver uma base de conhecimento sobre formas de organizar, gerir e liderar. Com este suporte, a minha conceção da preparação de uma equipa foi moldada, muito devido às experiências vividas, contudo também me ofereceu uma base concetual e um maior espírito crítico sobre o que se passa à minha volta. A participação ativa mostrou pormenores a controlar e novas formas de lidar com os mesmos problemas. A hipótese de assistir na “primeira fila” à forma como o Treinador abordava os problemas, ofereceu-me diferentes perspetivas da mesma ocorrência e fez-me compreender quais os principais fatores na sessão de treino. Com esta oportunidade, comecei a privilegiar e a tentar perceber as dinâmicas de grupo, como um fator importante para o sucesso.
- Percebi que em todo o processo de treino, a tomada de decisão deve ser privilegiada. O desenvolvimento do jogador ocorre no contexto. Não valorizar aspetos como a perceção do meio e a modelação das decisões, não permite

ao treinador aplicar as suas ideias de acordo com o esperado na competição e impede-o de retirar o melhor de cada jogador.

- Programas de prevenção de lesões e a monitorização do treino não podem sobrepor-se aos conteúdos do treino, mas são ferramentas importantíssimas para a qualidade e otimização do jogador nas sessões de treino. A criação de hábitos preventivos, não só pela redução de lesões, como também pela melhoria dos níveis de força para as tarefas solicitadas, faz o jogador sentir-se melhor e mais preparado para o treino e a competição. Quanto à monitorização do treino, esta permite a criação de padrões de excelência para cada jogador e adequar as sessões de treino em função dos objetivos a alcançar

Capítulo VI

6. Referências Bibliográficas

- Al Attar, W. S., Soomro, N., Pappas, E., Sinclair, P. J., & Sanders, R. H. (2016). How Effective are F-MARC Injury Prevention Programs for Soccer Players? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 46(2), 205-217.
- Alentorn-Geli, E., Myer, G. D., Silvers, H. J., Samitier, G., Romero, D., Lazaro-Haro, C., & Cugat, R. (2009). Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 2: a review of prevention programs aimed to modify risk factors and to reduce injury rates. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 17(8), 859-879.
- Amieiro, N. (2005). *Defesa à zona no futebol*. Maia: Edição de Autor.
- Amieiro, N., Oliveira, B., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho - Porquê tantas vitórias?*. Lisboa: Gradiva.
- Ancelotti, C., & Ciaschini, G. (2013). *Mi Árbol de Navidad*. Madrid: La esfera de los Libros.
- Arnason, A., Andersen, T. E., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2008). Prevention of hamstring strains in elite soccer: an intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(1), 40-48.
- Aughey, R. J., & Falloon, C. (2010). Real-time versus post-game GPS data in team sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(3), 348-349.
- Aughey, R. J., & Falloon, C. (2010). Real-time versus post-game GPS data in team sports. *J Sci Med Sport*, 13(3), 348-349.
- Azevedo, J. P. P. (2009). *A construção de uma forma de jogar específica: um estudo de caso com Carlos Brito na Equipa Sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Barreira, D., Casanova, F., Oliveira, J. G. G., & Silva, P. (2015). Estrutura e organização do jogo de Futebol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Barris, S., & Button, C. (2008). A review of vision-based motion analysis in sport. *Sports Med*, 38(12), 1025-1043.

- Bass, B. M. (1985). Leadership - Good, Better, Best. *Organizational Dynamics*, 13(3), 26-40.
- Bass, B. M. (1990). From transactional to transformational leadership: Learning to share the vision. *Organizational Dynamics*, 18(3), 19-31.
- Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M., & Cowley, P. M. (2010). The use of instability to train the core musculature. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism-Physiologie Appliquee Nutrition Et Metabolisme*, 35(1), 91-108.
- Bennett, R. (2015). *Injury Prevention and Rehabilitation in Sport* Ramsbury, Marlborough: The Crowood Press.
- Birkinshaw, J., & Crainer, S. (2005). *Leadership the Sven-Göran Eriksson Way: How to Turn Your Team Into Winners*. Capstone: Wiley.
- Boyatzis, R. (2011). Neuroscience and Leadership: The promise of insights. *Ivey Business Journal*.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 342-362). San Francisco: Jossey-Bass.
- Boyd, L. J., Ball, K., & Aughey, R. J. (2011). The reliability of MinimaxX accelerometers for measuring physical activity in Australian football. *Int J Sports Physiol Perform*, 6(3), 311-321.
- Boyle, M. (2010). *Advances in Functional Training*. Santa Cruz, California: Target Publications
- Brawley, L., Carron, A., & Widmeyer, W. N. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perception of group goal- related variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*(15), 260-275.
- Brito, J., Malina, R. M., Seabra, A., Massada, J. L., Soares, J. M., Krustup, P., & Rebelo, A. (2012). Injuries in Portuguese youth soccer players during training and match play. *J Athl Train*, 47(2), 191-197.
- Brittenham, G., & Taylor, D. (2014). *Conditioning to the Core*. Champaign, IL 61825-5076: Human Kinetics.

- Burke, W. W. (2001). Full leadership development: Building the vital forces in organizations, by Bruce J. Avolio. (1999). Thousand Oaks, CA: Sage. 234 pp. *Human Resource Development Quarterly*, 12(1), 99-102.
- Burns, J. (2003). *Transforming Leadership*. New York: Grove Press.
- Caires, S., & Almeida, L. (2000). *Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto*. Braga: Relatório de Estágio apresentado a.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, M. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. 270 Madison Ave, New York, NY 10016: Routledge.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carvalho, C. (2001). *As coisas duma "mecânica silenciada" (mas, não silenciosa) ou... A recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção*. Porto: Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Casanova, M. B. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista*. Porto: Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Castelo, J. (1996). *Futebol, a organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2005). Caracterização do exercício de treino.
- Castelo, J. (2009). *Futebol Organização e Dinâmica do Jogo*.
- Castelo, J. (2013). *Metodologia do Treino*.
- Catapult Sports. (2015). *Cloud Parameters*.
- Catapult Sports. (2016). Catapult exterior. Consult. 5 de Maio de 2016, disponível em <http://www.catapultsports.com/pt/sistema/exterior/>
- César, L. (2014). Especificidad contextual como camino hacia el/tu juego. In P. Gómez (Ed.), *El Fútbol NO es así. Quié en dijo que estaba todo inventado?* : FútbolDLibro.

- Chambers, R., Gabbett, T. J., Cole, M. H., & Beard, A. (2015). The Use of Wearable Microsensors to Quantify Sport-Specific Movements. *Sports Med*, 45(7), 1065-1081.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sports. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3^o edition ed.): John Wiley & Sons
- Colaço, P. (2015). *Metodologia do Treino Desportivo*. Manuscrito não publicado.
- Coutts, A. J., & Duffield, R. (2010). Validity and reliability of GPS devices for measuring movement demands of team sports. *J Sci Med Sport*, 13(1), 133-135.
- Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: a systematic review. *Sports Med*, 43(10), 1025-1042.
- Damásio, A. (1994). *O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano* Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2000). *O sentimento de si*.
- Davids, K. (2012). Applications of dynamical systems theory to football. *Science and football V*, p. 537-550.
- Donnell-Fink, L. A., Klara, K., Collins, J. E., Yang, H. Y., Goczalk, M. G., Katz, J. N., & Losina, E. (2015). Effectiveness of Knee Injury and Anterior Cruciate Ligament Tear Prevention Programs: A Meta-Analysis. *PLoS One*, 10(12), e0144063.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports Teams as Superorganisms. *Sports Medicine*, 42(8), 633-642.
- Duarte, R., Araújo, D., Folgado, H., Esteves, P., Marques, P., & Davids, K. (2013). Capturing complex, non-linear team behaviours during competitive football performance. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26(1), 62-72.
- Duffield, R., Reid, M., Baker, J., & Spratford, W. (2010). Accuracy and reliability of GPS devices for measurement of movement patterns in confined spaces for court-based sports. *J Sci Med Sport*, 13(5), 523-525.
- Ekstrand, J. (2008). Epidemiology of football injuries. *Science & Sports*, 23(2), 73-77.

- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Fuller, C. W. (2011). Comparison of injuries sustained on artificial turf and grass by male and female elite football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), 824-832.
- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2011a). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *Am J Sports Med*, 39(6), 1226-1232.
- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2011b). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(7), 553-558.
- Elfenbein, H. A., & Ambady, N. (2002). Is there an in-group advantage in emotion recognition? *Psychol Bull*, 128(2), 243-249.
- Emery, C. A., & Meeuwisse, W. H. (2010). The effectiveness of a neuromuscular prevention strategy to reduce injuries in youth soccer: a cluster-randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 44(8), 555-562.
- Faria, R. (1999). *"Periodização Tática" um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Ferguson, A. (2015). *Leading: Learning from Life and My Years at Manchester United*. London: Hodder & Stoughton.
- Festa, F. (2009). *Importância, Comportamentos e Operacionalização da Transição Ataque-Defesa no Futebol inserida num contexto de jogo colectivo*. Porto: Universidade do Porto.
- Frade, V. (2008). *A organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica para a construção de uma forma de jogar*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frijda, H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In S. Kitayama & H. Markus (Eds.), *Emotions and Culture*. Washington DC: American Psychology Association.

- Gabbett, T. J. (2013). Quantifying the physical demands of collision sports: does microsensor technology measure what it claims to measure? *J Strength Cond Res*, 27(8), 2319-2322.
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Gallimore, R., & Tharp, R. (2004). What a Coach Can Teach a Teacher 1975-2004: Reflections and Reanalysis of John Wooden's Teaching Practices *The Sport Psychologist* 18(2), 119-137.
- Gammage, K. L., Carron, A. V., & Estabrooks, P. A. (2001). Team cohesion and individual productivity - The influence of the norm for productivity and the identifiability of individual effort. *Small Group Research*, 32(1), 3-18.
- Gardner, D. E., Shields, D. L. L., Bredemeier, B. J. L., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *Sport Psychologist*, 10(4), 367-381.
- Gardner, J. W. (1990). *On leadership*. New York: Free Press.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol*. Porto: Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Garganta, J. (2004). *Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a.
- Garganta, J. (2005). *Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça*. Lisboa:.
- Garganta, J. (2008a). *Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto: Relatório de Estágio apresentado a.
- Garganta, J. (2008b). *A organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica para a construção de uma forma de jogar*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Garganta, J. (2015). Observação e interpretação da performance em futebol.
- Garganta, J., & Silva, C. P. (2000). *O jogo de futebol: entre o caos e a regra*. Porto: Relatório de Estágio apresentado a.

- Goleman, D. (2000). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Dell.
- Gómez, P. (2014). Funcionalidad del trabajo orientado a la prevención de lesiones en jugadores de Fútbol. In F. d. Libro (Ed.), *FUTBOL ¡NO! ES ASI ¿QUIEN DIJO QUE ESTABA TODO INVENTADO?* : Futbol de Libro S. L.
- Gréhaigne, J., & Godbout, P. (1995). Tactical Knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47, 490-505.
- Gréhaigne, J., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The Teaching and Learning of Decision Making in Team Sports. *Quest*, 53(1), 59-76.
- Grimm, N. L., Jacobs, J. C., Jr., Kim, J., Denney, B. S., & Shea, K. G. (2015). Anterior Cruciate Ligament and Knee Injury Prevention Programs for Soccer Players: A Systematic Review and Meta-analysis. *Am J Sports Med*, 43(8), 2049-2056.
- Hackman, J. R. (2010). What is this thing called leadership? In N. Nohria & R. Khurana (Eds.), *Handbook of leadership theory and practice* Boston: Harvard Business Press.
- Hackman, J. R., & Wageman, R. (2007). Asking the right questions about leadership: Discussion and conclusions. *American Psychologist*, 62(1), 43-47.
- Higham, D. G., Pyne, D. B., Anson, J. M., & Eddy, A. (2012). Movement patterns in rugby sevens: effects of tournament level, fatigue and substitute players. *J Sci Med Sport*, 15(3), 277-282.
- House, R., Javidan, M., & Dorfman, P. (2001). Project GLOBE: An Introduction. *Applied Psychology*, 50(4), 489-505.
- Hubscher, M., Zech, A., Pfeifer, K., Hansel, F., Vogt, L., & Banzer, W. (2010). Neuromuscular training for sports injury prevention: a systematic review. *Med Sci Sports Exerc*, 42(3), 413-421.
- Hughes, M., & M. Franks, I. (2004). *Notational Analysis of Sport*. 11 New Fetter Lane, London EC4P 4EE: Routledge.
- ICCE. (2012). *Internation Sport Coaching Framework*. Champaign, illinois: Human Kinetics.

- Imai, A., Kaneoka, K., Okubo, Y., & Shiraki, H. (2014). Effects of two types of trunk exercises on balance and athletic performance in youth soccer players. *Int J Sports Phys Ther*, 9(1), 47-57.
- Jackson, P. (2013). *Eleven Rings: The soul of success*. New York: The Penguin Press.
- Kelso, J. A. S. (2012). Multistability and metastability: understanding dynamic coordination in the brain. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 367(1591), 906-918.
- Kormelink, H., & Seeverens, T. (1997). The Coaching philosophies of Louis van Gaal and the Ajax coaches. In Reedswain (Ed.). Spring City.
- Kouzes, M. J., & Posner, Z. B. (2007). *The Leadership Challenge*. San Francisco: John Wiley & sons.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med Sci Sports Exerc*, 36(4), 674-688.
- Lança, R. (2013). *Coach to Coach*: Prime Books.
- Lawther, J. (1977). *The Learning and Performance of Physical Skills*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Lewin, K., Lippitt, R., & White, R. K. (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created "social climates.". *Journal of Social Psychology*, 10, 271-299.
- Macedo, N. (2014). *Observação e Análise das Ações de Bola Parada Ofensivas e Defensivas do Moreirense Futebol Clube, em Contexto de Treino e de Competição*. Porto: University of Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Maciel, J. (2010). *Pelas entranhas do Núcleo Duro do Processo*. Porto: Relatório de Estágio apresentado a.
- Maciel, J. (2015). O Modelo de jogo?! "Uma pessoa Capta a Ideia e Vai"... In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol Treino Científico*.
- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal training-load quantification in elite English premier league soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*, 10(4), 489-497.

- Mara, J. K., Thompson, K. G., Pumpa, K. L., & Ball, N. B. (2015). Periodization and physical performance in elite female soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*, 10(5), 664-669.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- McCall, A., Carling, C., Davison, M., Nedelec, M., Le Gall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2015). Injury risk factors, screening tests and preventative strategies: a systematic review of the evidence that underpins the perceptions and practices of 44 football (soccer) teams from various premier leagues. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 583-U540.
- McCall, A., Davison, M., Andersen, T. E., Beasley, I., Bizzini, M., Dupont, G., Duffield, R., Carling, C., & Dvorak, J. (2015). Injury prevention strategies at the FIFA 2014 World Cup: perceptions and practices of the physicians from the 32 participating national teams. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 603-U666.
- McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *J Sports Sci*, 20(10), 771-781.
- Meeuwisse, W. H., Tyreman, H., Hagel, B., & Emery, C. (2007). A dynamic model of etiology in sport injury: the recursive nature of risk and causation. *Clin J Sport Med*, 17(3), 215-219.
- Michels, R. (2001). *Team Building - the road to success*. Spring City: Reedswain Publishing.
- Mintzberg, H. (2009). *Managing*. San Francisco, California: Berrett-Koehler Publishers.
- Mohammadi, F. (2007). Comparison of 3 preventive methods to reduce the recurrence of ankle inversion sprains in male soccer players. *Am J Sports Med*, 35(6), 922-926.
- Morin, E. (1990). *Introdução ao pensamento complexo*: ESF Editeur.

- Mourinho, J. (1999). *"Periodização Tática" Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Porto: Relatorio de Estagio apresentado a
- Murray, A. (2010). *The Wall Street Journal Essential Guide to Management: Lasting Lessons from the Best Leadership Minds of Our Time*. New York: Harper Papaerbacks.
- Myer, G. D., Ford, K. R., Palumbo, J. P., & Hewett, T. E. (2005). Neuromuscular training improves performance and lower-extremity biomechanics in female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 51-60.
- Nacional, C. D. (2015). História do Clube disponível em <http://www.cdnacional.pt/historia/>
- Nacional, C. D. (2016). *Projeto de Formação para o Futebol Jovem* Relatorio de Estagio apresentado a
- Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: part I - post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Med*, 42(12), 997-1015.
- Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar*. Prime Books.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the Development of Coordination. In H. T. A. W. M. Wade (Ed.), *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and control* (pp. 341-360). Dordrecht, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- .
- Northouse, P. G. (2010). *Leadership: Theory and Practice* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol". Um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: Universidade do Porto. Relatorio de Estagio apresentado a
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Universidade do Porto.

- Oliveira, J. (2015). *Treino de Futebol. Periodização Tática*. Porto: Departamento de Futebol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Owen, A. L., Wong del, P., Dellal, A., Paul, D. J., Orhant, E., & Collie, S. (2013). Effect of an injury prevention program on muscle injuries in elite professional soccer. *J Strength Cond Res*, 27(12), 3275-3285.
- Parrott, G. W. (2001). *Emotions in Social Psychology*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Passos, P., Araujo, D., & Davids, K. (2013). Self-organization processes in field-invasion team sports : implications for leadership. *Sports Med*, 43(1), 1-7.
- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in Team Sports: Testing, Training and Factors Affecting Performance. *Sports Med*, 46(3), 421-442.
- Pol, R. (2011). *La Preparacion Fisica en el fútbol* (1º Edition ed.).
- Popper, K. (1991). *Um mundo de propensões* Lisboa: Editora Fragmentos.
- Prieske, O., Muehlbauer, T., Borde, R., Gube, M., Bruhn, S., Behm, D. G., & Granacher, U. (2016). Neuromuscular and athletic performance following core strength training in elite youth soccer: Role of instability. *Scand J Med Sci Sports*, 26(1), 48-56.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*.
- Rampinini, E., Bosio, A., Ferraresi, I., Petruolo, A., Morelli, A., & Sassi, A. (2011). Match-related fatigue in soccer players. *Med Sci Sports Exerc*, 43(11), 2161-2170.
- Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Porto: Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Rønnestad, B. R., Nymark, B. S., & Raastad, T. (2011). Effects of in-season strength maintenance training frequency in professional soccer players. *J Strength Cond Res*, 25(10), 2653-2660.
- Sánchez, F. (2015). *Qué esconde tu rival ?* : FútbolDLibro.
- Schifftan, G. S., Ross, L. A., & Hahne, A. J. (2015). The effectiveness of proprioceptive training in preventing ankle sprains in sporting populations: a systematic review and meta-analysis. *J Sci Med Sport*, 18(3), 238-244.

- Schutz, Y., & Chambaz, A. (1997). Could a satellite-based navigation system (GPS) be used to assess the physical activity of individuals on earth? *Eur J Clin Nutr*, 51(5), 338-339.
- Science for Sport. (2016). GPS (WEARABLES): PART 1 – TECHNOLOGY, VALIDITY, AND RELIABILITY. Consult. 30 de Abril 2016, disponível
- Scott, B. R., Lockie, R. G., Knight, T. J., Clark, A. C., & Janse de Jonge, X. A. (2013). A comparison of methods to quantify the in-season training load of professional soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*, 8(2), 195-202.
- Scott, D. (2014). *Contemporary Leadership in Sport Organizations*. Champaign, USA. : Human Kinetics.
- Sérgio, M. (2009). *Filosofia do Futebol*: Prime Books.
- Silva, H. (2008). *A organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica para a construção de uma forma de jogar*. Porto: Universidade do Porto.
- Silva, P. (2015). An ecological dynamics approach to team coordination in sports. Faculdade de desporto da universidade do Porto.
- Silva, P., Chung, D., Carvalho, T., Cardoso, T., Davids, K., Araujo, D., & Garganta, J. (2016). Practice effects on intra-team synergies in football teams. *Hum Mov Sci*, 46, 39-51.
- Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016). Sports teams as complex adaptive systems: manipulating player numbers shapes behaviours during football small-sided games. *SpringerPlus*, 5(1), 1-10.
- Small, K., McNaughton, L., Greig, M., & Lovell, R. (2010). The effects of multidirectional soccer-specific fatigue on markers of hamstring injury risk. *J Sci Med Sport*, 13(1), 120-125.
- Sousa, P., Rebelo, A., & Brito, J. (2013). Injuries in amateur soccer players on artificial turf: a one-season prospective study. *Phys Ther Sport*, 14(3), 146-151.
- Tamarit, X. (2007). *Qué es la "Periodización Táctica"? Vivenciar el <<juego>> para condicionar el Juego*.
- Tamarit, X. (2010). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Vitor Frade aclara.

- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos*: Livro Horizonte.
- Turner, A. N., Cree, J., Comfort, P., Jones, L., Chavda, S., Bishop, C., & Reynolds, A. (2014). Hamstring Strain Prevention in Elite Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, 36(5), 10-20.
- Tyler, T. F., Nicholas, S. J., Campbell, R. J., Donellan, S., & McHugh, M. P. (2002). The effectiveness of a preseason exercise program to prevent adductor muscle strains in professional ice hockey players. *Am J Sports Med*, 30(5), 680-683.
- van Beijsterveldt, A. M., van der Horst, N., van de Port, I. G., & Backx, F. J. (2013). How effective are exercise-based injury prevention programmes for soccer players? : A systematic review. *Sports Med*, 43(4), 257-265.
- Van Gaal, L. (2009). *Um Algoritmo do FUTEBOL (mais do que) TOTAL: algo que lhe dá o Ritmo!* Porto.
- Vickery, W. M., Dascombe, B. J., Baker, J. D., Higham, D. G., Spratford, W. A., & Duffield, R. (2014). Accuracy and reliability of GPS devices for measurement of sports-specific movement patterns related to cricket, tennis, and field-based team sports. *J Strength Cond Res*, 28(6), 1697-1705.
- Vroom, V. H., & Jago, A. G. (2007). The role of the situation in leadership. *Am Psychol*, 62(1), 17-24; discussion 43-17.
- Weaver, W. (1948). Science and complexity. *Am Sci*, 36(4), 536-544.
- Weaving, D., Marshall, P., Earle, K., Nevill, A., & Abt, G. (2014). Combining internal- and external-training-load measures in professional rugby league. *Int J Sports Physiol Perform*, 9(6), 905-912.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics
- Wisbey, B., Montgomery, P. G., Pyne, D. B., & Rattray, B. (2010). Quantifying movement demands of AFL football using GPS tracking. *J Sci Med Sport*, 13(5), 531-536.
- Wooden, J., & Jamison, S. (2005). *Wooden on Leadership*. New York: McGraw-Hill.

Capítulo VII

Anexos

Anexo 1 – Exemplo análise adversário

Análise Oeiras

**CD Nacional Sub-19
2015/2016**

Apresentação Equipa

Jogadores em destaque

Jogador	Descrição
DD (Capitão) Nº2	Lateral que participa mais no momento ofensivo da equipa. Procurará combinações com o extremo do seu lado e em muitas situações tentará o drible ou ir à linha para o cruzamento [Atenção abordagem à bola]
ED (Jogador francês)	Procurará muitas vezes o 1 para 1 e diagonais para o interior, importante reduzir o espaço e ser agressivo
Avançado Nº9	Caso jogue intervém na maioria das ações. Seja pontapés de baliza, lançamentos ou bolas paradas no último terço será sempre o jogador-alvo

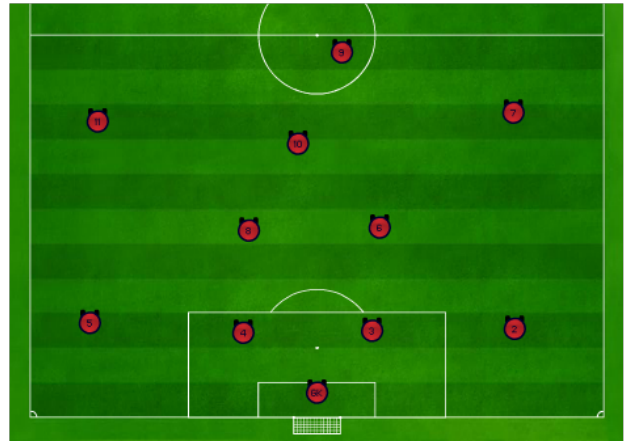
Pela Negativa

Jogador	Descrição
DC (Central mais alto)	Jogador com menor mobilidade, tenta compensar com agressividade mas jogador com mais dificuldades à bola nas costas
MC	Ambos os médios centros apesar de oferecerem grande disponibilidade ao jogo, apresentam limitações tanto com a bola nos pés como em duelos no meio-campo. Protegendo bem o espaço e utilizando o corpo muito dificilmente perdemos os duelos

Organização Ofensiva

Sistema tático 4-2-3-1

Dinâmicas Base fase de Construção



Combinação lateral e extremo principalmente no lado direito (relação capitão e extremo francês)

Quando em posse de bola o lateral procura bem aberto na linha o extremo para realizar combinações. Seja a passar nas costas dele ou a oferecer apoio no interior ao extremo.

Muitas das vezes extremo cria situação individual



Comportamento a adotar

Aproximação e redução de espaços a ambos os jogadores. Basculação da equipa e criação de grande densidade de jogadores no lado da

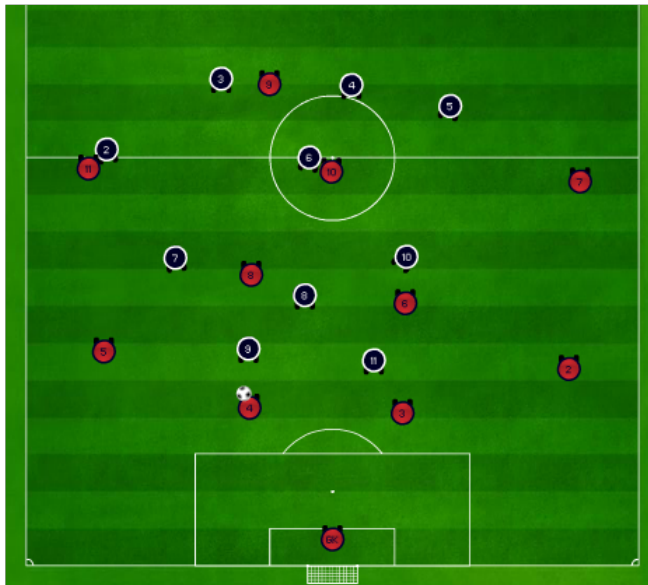
Bola longa para ^{bola}MO ofensivo nas laterais

Médio ofensivo procura libertar-se da marcação e receber a bola nas costas do lateral

Comportamentos a adotar

Comunicação e defesa central realiza a cobertura e encurta rapidamente o espaço. Médio defensivo cobre o seu movimento

1º fase de Construção



Laterais abertos e dois médios centros em posição passiva

Apesar da colocação dos 6 jogadores em apoio o jogo é ou lateralizado, ou jogam em profundidade. Muito raramente procuram a zona central. Centrais neste momento correm poucos riscos e à mínima pressão procuram a profundidade. Possível descida do extremo a receber de costas, principalmente o Francês.

Comportamentos a adotar

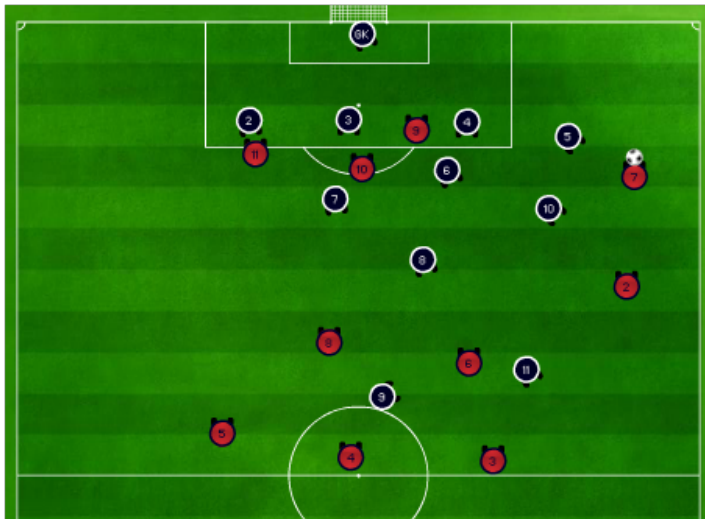
Com a saída a jogar com a lateralização do jogo procurar fechar o lado da bola e controlar o

Fase de Finalização



Colocação de 3 homens na área

No último terço existe sempre os mesmos 4 homens e em alguma situação um dos laterais. Aos cruzamentos como a possíveis situações pelo interior existe sempre a participação dos extremos, avançado e médio ofensivo. À semelhança dos nossos jogos anteriores.



Comportamentos a adotar

Com a entrada da bola na linha, é importante o Médio do lado contrário à bola acompanhar e fechar o espaço à entrada da área, criando superioridade nesta zona. Comunicação no momento do cruzamento e OLHAR PARA AS COSTAS.

Organização Defensiva

Bloco médio



Equipa em bloco 4-2-4

Toda a equipa por trás da bola com um posicionamento privilegiando a saída em transição. Os extremos se o padrão se mantiver estarão na mesma linha dos avançados. Pode existir uma adaptação, mas teremos de utilizar a vantagem no meio de 3 para 2 procurando os espaços entre linhas nas costas dos extremos. Os médios centros procurarão as marcações quase individuais, assim podemos atraí-los para as zonas mais avançadas criando espaços também para um dos avançados.

Comportamentos a adotar

Terá de existir comunicação e procura do espaço obrigando os médios a reposicionar-se criando espaços Exemplos

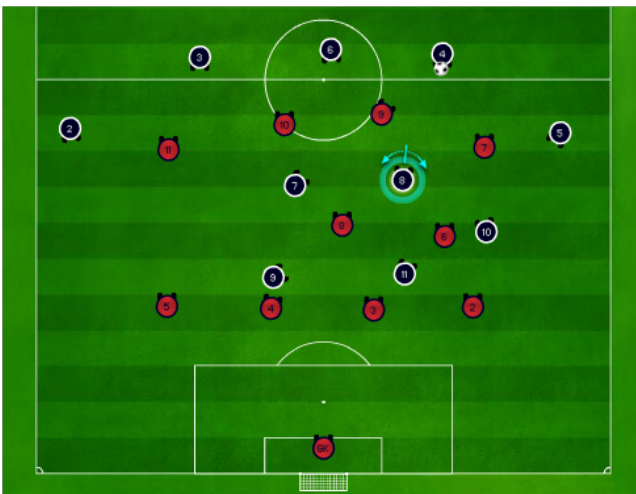


Imagem 1- Com a aproximação do Xudi os médios centros não acompanham e pode receber a bola

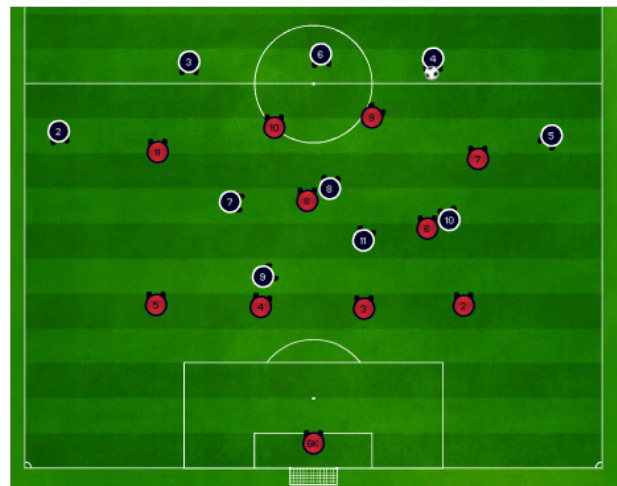


Imagem 2- Marcação ao Xudi e ao António ou Filipe cria espaço para o Guilherme ou Marena

Bloco Baixo



Aproximação das linhas com início de pressão a meio do seu meio-campo

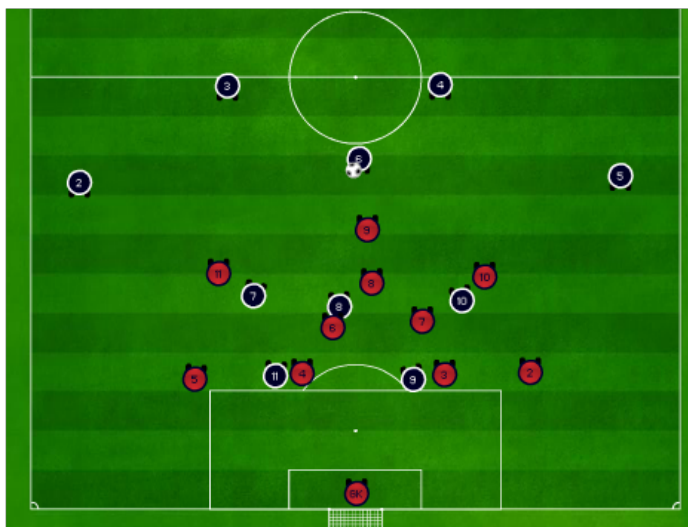
Nas situações que existe um recuo das linhas, o médio ofensivo junta-se aos dois de meio-campo aumentando o número de jogadores em zona central.

Comportamentos a adotar

Neste momento é necessário apresentar maturidade e privilegiar a circulação de bola e esperar algum erro individual na marcação.

Referir que os médios centros continuam a marcar quase homem a homem. Hipótese de colocar passes no meio atraindo o adversário.

Circulação de bola procurando criar espaços no interior.



ATENÇÃO
REAGEM AOS PASSES PARA TRÁS
COM A SUBIDA DO BLOCO E
PRESSÃO NO PORTADOR

Bolas Paradas

Ofensivas

- Lançamento Lateral no último terço



**Colocação de 2 Jogadores
junto à linha para realizar
situação combinada.
Bola na maioria das vezes vai
entrar no avançado**

Este movimento procura atrair a
marcação para um jogador. Este
libertando rapidamente cria espaço
para os colegas em posições
centrais.

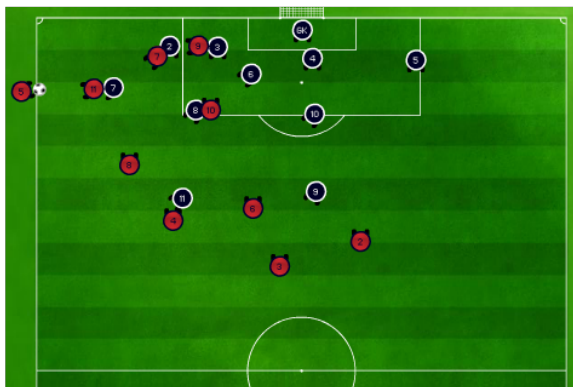
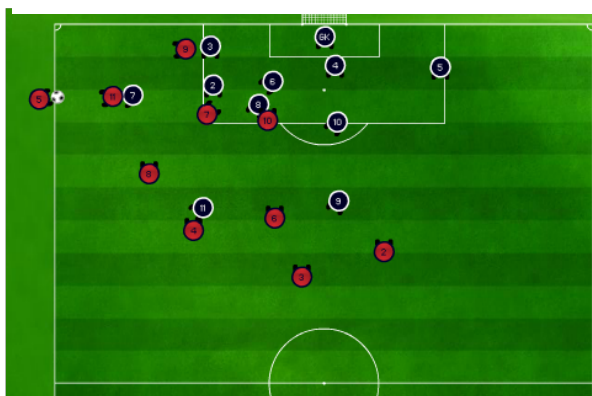


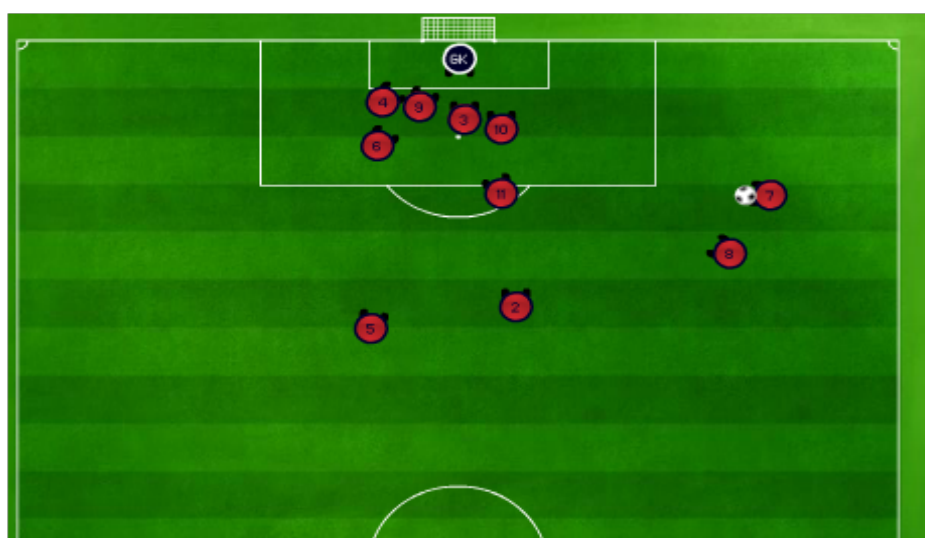
Imagem 3 - Momento 1



- Pontapé livre lateral



Pontapé Livre com 4 jogadores a aparecerem na área para cabecear e dois na cobertura para a 2ª bola. Especial atenção para o avançado e central mais alto.



- Pontapé de Canto



Nos pontapés de canto apresentam 2 situações estudadas. Em ambas as situações apresentam um grande número de jogadores ao 1º poste criando micro zonas com superioridade numérica. Ter em atenção posicionamento inicial dos adversários e ter especial atenção ao avançado e defesa central mais alto



Defensivas

- Pontapé de Canto



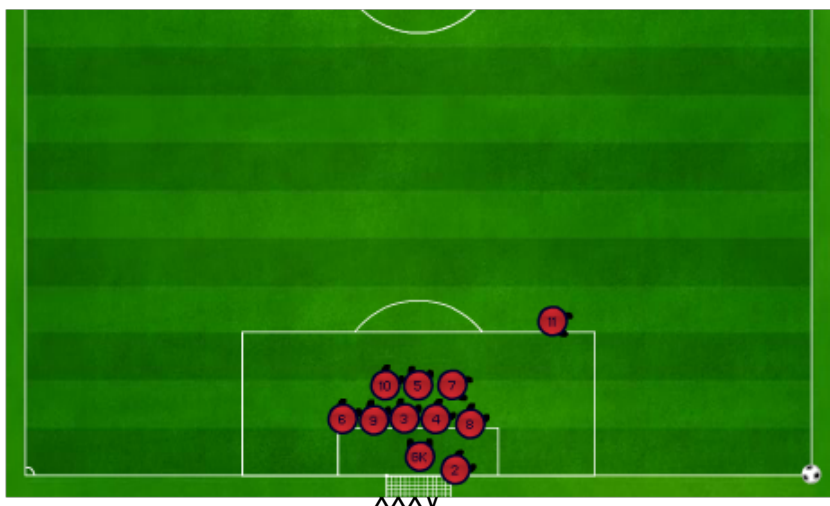
Defesa à zona com os 11 Jogadores

Guarda Redes apresenta algum à vontade da pequena área, principalmente nas situações ao 2º poste

Zona do penalti, por os jogadores mais baixos encontrarem-se todos aí parece a melhor zona para colocar a bola

Comportamentos a adotar

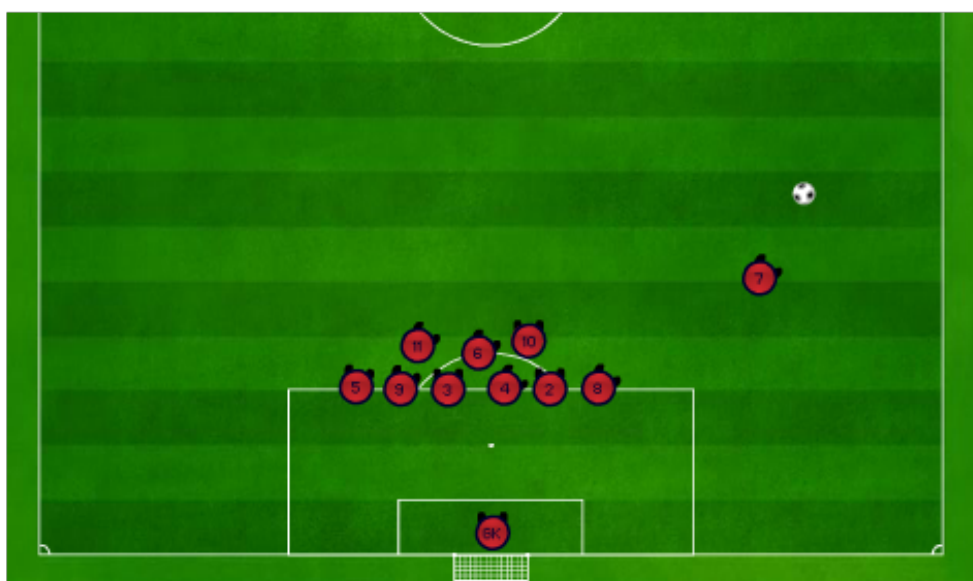
- Ser agressivo no ataque à bola
- Não esperar pela bola na zona



- Pontapé Livre Lateral



Linha defensiva para o livre lateral na linha de área, mas acompanhamento na entrada realizado apenas por 6 jogadores dos 9 na zona



Transições

Defesa – Ataque



Bola na mão do Guarda Redes

Procura logo a profundidade com um ou dois jogadores a procurar logo a bola nas costas

Importante imediata alteração de foco e acompanhamento dos jogadores em desmarcação



Recuperação em bloco baixo

Quando recuperam a bola no último terço existe uma imediata preocupação em colocar logo no avançado (nº9 vídeo, jogador alto). Este procura receber muitas vezes de costas para a baliza à espera de apoio

Encurtar espaços imediatamente ao número 9 e caso situação de inferioridade numérica cometer falta

Recuperação dos avançados ou extremo em bloco médio

Procuram rapidamente avançar, libertando sempre os 4 jogadores mais avançados em profundidade

Análise Portimonense

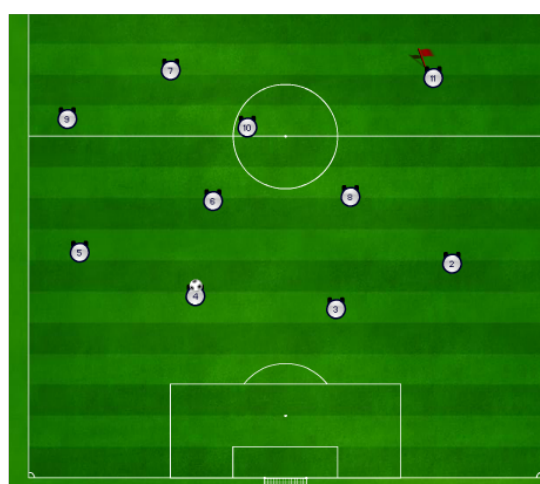
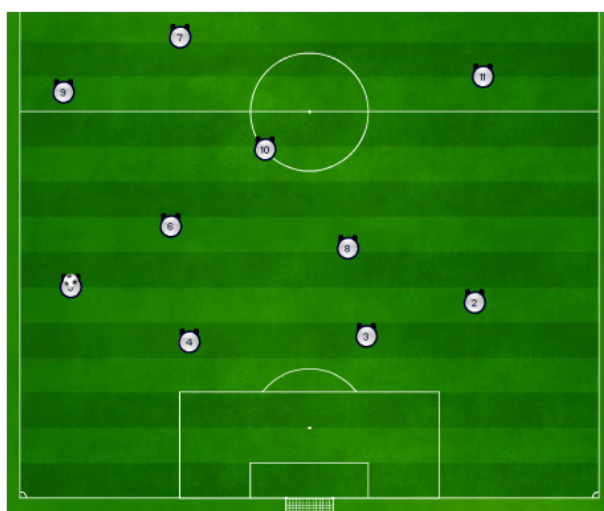
CD Nacional Sub-19
2015/2016

Apresentação Equipa

Organização Ofensiva

Sistema tático 4-3-3

Dinâmicas Base fase de Construção



Extremo e lateral bem abertos com bola na lateral com apoio do médio centro e avançado para criar superioridade e jogar apoiado.

Esticar na frente para recuperar 2º bola com os 4 jogadores da frente.

Especial atenção ao jogo apoiado entre os avançados, seguram bem a bola e procuram circular rapidamente a bola

Comportamento a adotar

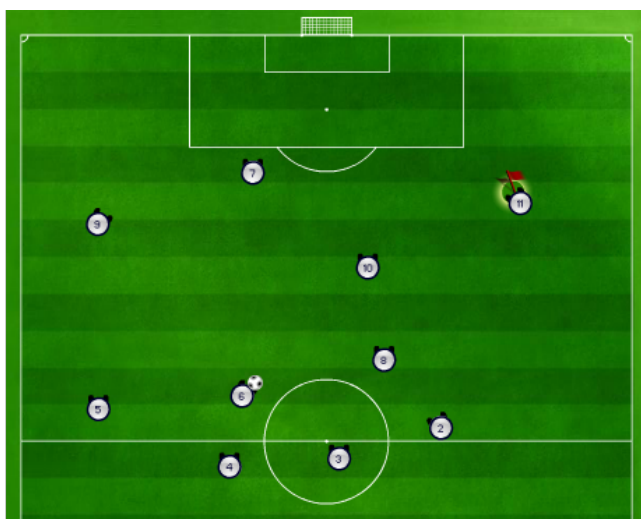
Fechar linhas de passe interiores e realizar pressing obrigando a bater.

Criar superioridade no lado da bola não permitindo sair da zona

Fase de Criação e Finalização



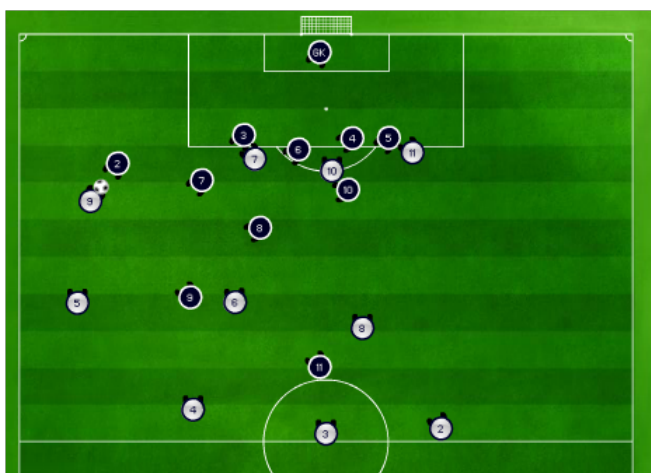
Envolvimento e aproximação dos jogadores mais avançados. À exceção do extremo do lado contrário enorme preocupação em criar linhas de passe na última linha



Extremos bem abertos com bola em posição central mas aproximação após colocação de bola

Comportamentos a adotar

Definir as marcações e comunicar

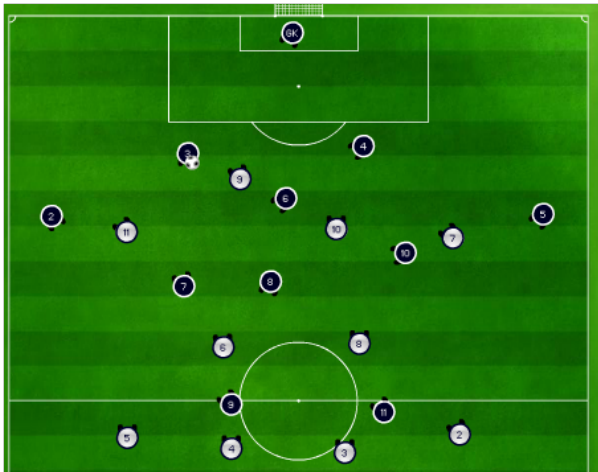


Finalização sempre com 3 jogadores em posição de finalização

Organização Defensiva

Bloco alto





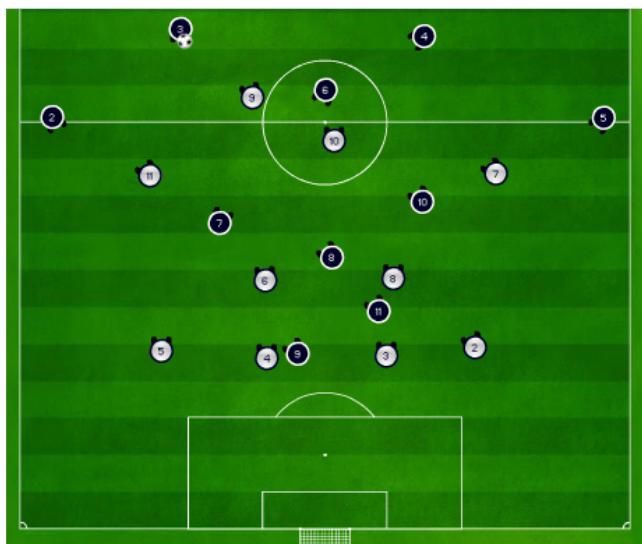
4 jogadores mais avançados no campo com enorme distância entrelinhas para os dois jogadores de meio-campo

O espaço vai estar no meio com procura da bola nas costas do médio ofensivo deles.

Aproveitar a superioridade do losango no meio. Comuniquem e manipulem os jogadores na marcação (3 de meio-campo)

Bloco médio





4 sempre mais avançados e espaço nas mesmas zonas. Linha defensiva já mais baixa e não permite bola nas costas

Jogar com os médios. Atrair para o meio criando espaço para os avançados ou espaço entre os médios e avançados

Bolas Paradas

Ofensivas

- Pontapé livre lateral



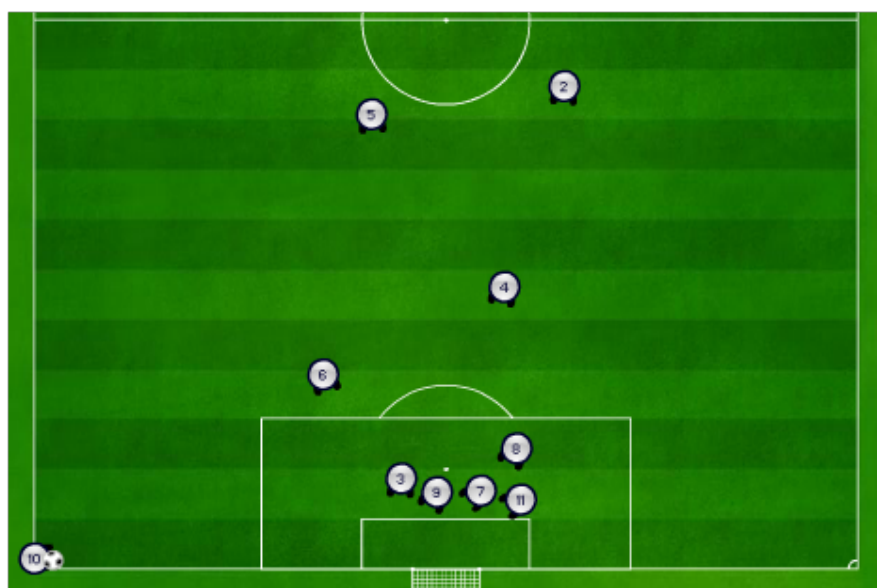
**6 jogadores a atacar o
espaço. Principalmente
ter atenção a bloqueios e
jogadores a aparecer no
2º poste**

- Pontapé de Canto



Nos pontapés de canto 4 homens atacam o espaço, um fica à espera de uma possível 2ª bola e um dentro da pequena área à procura de desvios. Restantes 3 jogadores aproximados aos nossos jogadores mais avançados e a cobrir a transição

Atacam cada um a sua zona



Defensivas

- Pontapé de Canto

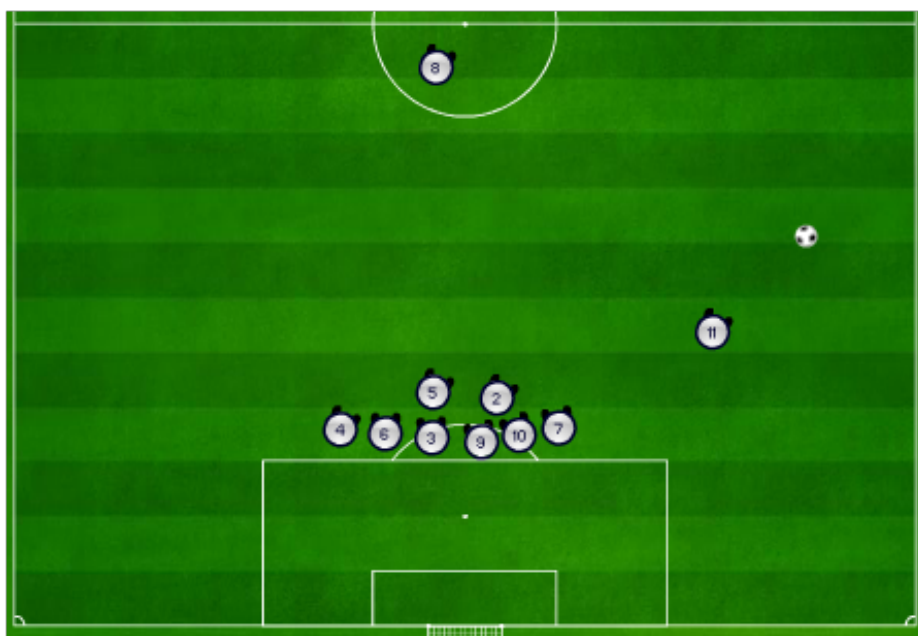


**Defesa mista (Zona e Individual) com os 11 jogadores
9 na marcação individual e 2 no 1º poste**

Comportamentos a adotar

- 1. Ser agressivo no ataque à bola**
- 2. Não esperar pela bola na zona**
- 3. Pela marcação homem a homem utilizar parcerias para realizar bloqueios ou libertar alguém**

- Pontapé Livre Lateral



Defesa mista com uma linha de 6 jogadores e dois a importunar individualmente os jogadores referenciados. Comunicar e procurar soluções para libertar os colegas

Atenção aos dois jogadores (barreira e frente) na possível transição

Transições

Defesa – Ataque



**Com a recuperação de bola
no último terço existe uma
rápida amplitude e
profundidade dos extremos**

**Os 3 e às vezes 4 homens
avancados pouco participam
em organização defensiva e
reagem após recuperarem a
bola para realizar
rapidamente para a baliza**

**Atenção como é visível na imagem após
recuperação 4 x 4**

**Importante cobrir bem o lado da bola e
evitar as transições com a pressão à perda**

PONTOS IMPORTANTES A RETER DO Portimonense

1. Equipa que só quer transições
2. Privilegia o jogo pelos extremos e a maioria das ações passa por eles
3. Agressivo nas 2ª bolas
4. paciência na fase de construção

EXECUTAR

COMPETIR

SER AGRESSIVO